



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17399
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུང་བཙད་སྒྲ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	16
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014





— www.bodindia.org —



# बुद्धिमान्



बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान्  
बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान् बुद्धिमान्



Library of Tibetan Works & Archives  
Headquarters of H H the Dalai Lama  
Gangchen Kyishong, Dharamsala H

Gangchen Kyishong, Dharamsala H  
 བཤེས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྡེ་

# GANG GI SHAI DA

3004

ལྷུ་འུ་འདོན་ཐེངས་བརྒྱ་དྲུག་པ།

५३१ अ. ५. २।

ཕྱོད་ཀྱི་དགེ་བཤེས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ།

རྩོམ་དག་ཨ་ཁོར་བཟོད་པ།

ལྷན་པོ་གྲུ་མ་འགོད་པ།      ལྷན་པོ་གྲུ་མ་འགོད་པ།

7. 9. 2017

Class No:

Acc. No. D:

LTWA (Manuscript)

## DISCUSSION

ཕྱི་ལོ་ལྷོ་པ་དང་།

བྱུང་བརྟན་གྲགས་པ།      ངག་དབང་ཚུལ་གྲིམས།      བུམས་པ་བརྟན་འཛིན།

སྒྲོ་བ་བཟང་བོ་ཟླ་པ།      བཀྲ་ཤིས་བསྟོན་ཅམས།



# དཀར་ཆག

## ལྷོ་ཆོས།

ཆོ་འབྱོར།	རྫོ་སྤྱི་སྒྲ་བ་ཆེ་རིང་། (འགྲན་ཆོས་ཡང་དང་པོ།)	༤༩
ཅ་ཐང་གི་འབྲོག་ཕྱག་མཁོ་གི་ལས་དབང་གཉིས་པོ།	སྒྲིན་རྩེ་མཛེས། (འགྲན་ཆོས་ཡང་གཉིས་པ།)	༡༧
ང་དང་ངའི་གྲོགས་པོ་དག་འདུན།	བྱམས་པ་རྒྱལ་མཆོན། (འགྲན་ཆོས་ཡང་གསུམ་པ།)	༣༣
ཟུར་གསུམ་མའི་བརྟེན་ཏུ་ང་གི་མཁུག་འབྲས།	གཟུངས་འདུས་སྤྱིད།	༡
བརྟེན་ཏུ་ངས་ཀྱི་ཡམ་ཁ།	རྫོ་མེ་འབར།	༧༣

## སྒྲན་ཆོས།

ལོ་ནག་དེར་ང་ཆོ་ཡམ་ཁྱོང་ཡང་དུ་མ་ཁྱོང་བེར།	ཆོ་བཟང་མཁུན་བཅེ། (འགྲན་ཆོས་ཡང་དང་པོ།)	༤
སྤང་ཆུང་མར་སྤྱིང་པའི་འཕྲིན་པ་མ་བཅོས་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས།	འོ་གཞུགས་མཆོ། (འགྲན་ཆོས་ཡང་གསུམ་པ།)	༢༠
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་རིས།	ངག་དབང་ཚུལ་བྲིམས།	༡༠
ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཆོ་དང་ང་ལི་འཆོལ་བསྟེགས།	རིག་འཛིན་སྤྱོན་ལམ།	༤༣
དཔྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉར་སྤྱིངས་པའི་འཕྲིན།	བསྟན་འཛིན་རབ་བཏན།	༡༥
གངས་དཀར་ཨ་མའི་གདུང་འབོད།	བསྟན་འཛིན་བཀྲ་ཤིས་ཉལ་ཉལ།	༣༠
རྫོག་གི་པའི་རང་གཟུགས་ངོ་མ།	ཡེ་ཤེས་བསམ་གྲུབ།	༤༢
ངའི་ཨ་མ།	སྐལ་བཟང་མགྲོ་མགོན།	༤༦
ཨ་མ་ལ་སྤྱིངས་པའི་འཕྲིན།	ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ།	༧༧
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱུག་	ཆོ་བཟང་རྒྱལ་མཆོན།	༣༣
བཀའ་འདྲིན་དྲན་པའི་གདུང་དབྱངས།	བསོད་ནམས་རྩྭ་ན་གྲུབ།	༣༧
དུང་མེམས་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱབས་སྒྲ།	ཤི་ཆུ་འཁོར་རྒྱ།	༡༩
བྱམས་བརྟེན་འི་ན་ཐང་།	བདེ་ཆེན་རྒྱལ་མོ།	༡༡༠

མཆོད་སྒྲིན་དང་པའི་མེ་དོག་.....	ཁམས་བཟང་།	༥༩
རྗེ་དབང་པོ་དང་པའི་དབང་ས་ན།.....	ཆབ་མདོ་བྱམས་པ་ལོ་རྒྱུས་།	༩༦
མེམས་དུ་བ།.....	ར་སྒྲིན་མོ་བཟང་དོན་གྲུབ།	༧༦
ཁྱུ་པ་གཞིས།.....	རག་དབང་ཡེ་ཤེས།	༡༠༩
སྒྲིན་དུས་ཀྱི་སྒྲིན་རག་.....	འཇམ་དབང་ས་འཕྲིན་ལས།	༥༧

## དབྱང་ཚུལ།

ཚུམ་རིག་ཐ་སྐད་ཀྱི་བྱུང་ཁོར་ས་དང་བྱང་འཕེལ་སྒྲོར།.....	གསེར་འོད་བསྐྱན་འཛིན། (འགན་ཚུམ་ཡང་དང་པོ།)	༦༩
སྒྲིན་རག་མེ་ཡོང་མ་བོད་དུ་མ་བཞུར་གོང་བོད་དུ་སྒྲིན་རག་ཡོད་མེད།.....	བྱུང་བསྐྱན་གསལ་པ། (འགན་ཚུམ་ཡང་གཉིས་པ།)	༩༠
མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་གནས་ནི་མིའི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྟེན་འཛིན།.....	ཆོ་བསྐྱན་བཀྲ་ཤིས། (འགན་ཚུམ་ཡང་གསལ་པ།)	༡༡༣
དོགས་སུ་པ་ཞིག་གི་མེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིན་རག་གི་གད་རྒྱུས།.....	དོ་རྗེ་སྒྲིད།	༡༠༡
མི་ཡོ་ལྔ་བཅུའི་རིང་བཅན་ཤུལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་འབྲས་ཤོར་ཐང་ཁོ་བོའི་རྩ་ཚུལ་འགའ།.....	བརྟེན་བལ་མགོན་པོ་ཀླུ་པ།	༦
ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་གསེའི་སྒྲིན་ཐོ།.....	ཆོ་རིང་ཉི་མ།	༡༠༩

## རང་མོས།

བྱམས་མེམས་ཅན་གྱི་དབྱེ་བོ།.....	བྲག་འགོ་བསྐྱན་འཛིན།	༡༡
མདང་ལུས་ཀྱི་ཆོར་སྒྲུང་།.....	སྒྲིལ་དཀར།	༩༦
རྗེ་མིང་གིས་བྱོད་ཉིད་སྒྲིང་།.....	འཐིང་འབྲུག།	༥༩
དུ་རག་འདྲེས་མའི་སྒྲིན་རག་དབང་ས་སྒྲིན་པའི་ཡོ་སྒྲི།.....	ཡག་ར་མེ་ལ།	༦༣
སད་ཆོག་ཆོག་གི་གངས་རྩ་མེ་དོག་.....	ཁ་བའི་དུ་མོ་བཟང་བྱུང་བསྐྱན་	༩༥
རང་དབང་། ཞི་བདེ། བདང་སྒྲིམས་མེད་ན་སྒྲིང་པོ་ཅི།.....	ཆབ་མདོ་གཡུ་སྒྲིན།	༡༠༣
རའི་རེ་སྒྲིན།.....	འཁྲི་བསྐྱན་དབང་།	༡༠༧
གལ་ཏེ།.....	སྒྲིང་ཆང་ཡོ་མ་མེར་པོ།	༩༦

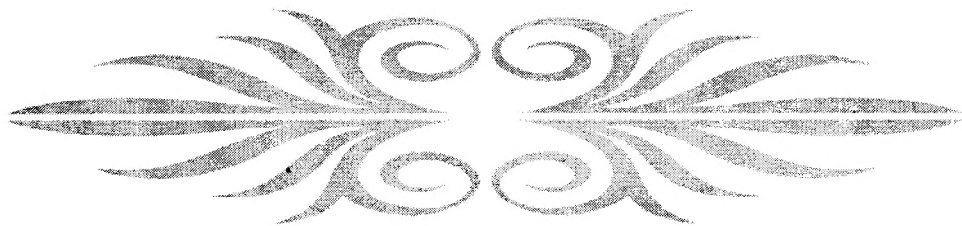


## བསྐྱར་ཚུམ།

གེས་ཡོན་ཐོག་གསུང་བཤད།	སྐལ་བཟང་ལྷ་མཆོ།	(འགན་ཚུམ་ཡང་དང་པོ།)	༥༣
དུ་ལའི་ཐུ་མ་སྐྱེ་ཤིང་བཅུ་བཞི་པའི་རྗེས་ཀྱི་བོད།	བསྐྱན་འཛིན་བཟ་གིས།	(འགན་ཚུམ་ཡང་གཉིས་པ།)	༦༥
སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་མེད་ཀྱི་འགན་འབྲིང་གནས་བབ།	ཆུ་མོ་ན།	(འགན་ཚུམ་ཡང་གསུམ་པ།)	༡༣
རྒྱལ་གཅིས་དང་སྤྱི་མིམས།	དབུ་མ་བ་འཕྱིན་ལས།	(འགན་ཚུམ་ཡང་གསུམ་པ།)	༢༠

## ལྷག་ཚུམ།

མིག་ཀླ།	སྐལ་བཟང་ཉི་མ།	(འགན་ཚུམ་ཡང་གཉིས་པ།)	༤༩
ཆེ་བས་ཆེན་གྱི་བཤེས་པོང་།	ངམ་རྩ་བ་རྩན་པ་རྒྱལ་མཆོན།		༩༩
ཆུ་ནག་བྱ་བཞིའི་ལས་དབང་།	རྩ་མོ་སྐྱོ་བཟང་བཟོད་པ།		༩༥
སྤོང་པོ་བརྒྱད་ལ་ཐུང་མིག་བརྒྱས་པ།	ཨ་འདུས་མིག་ཀླ།		༡༥
ཁ་པ།	རྒྱག་པ་བདེ་སྤྱིད།		༧༥
མར་མེ་རྒྱང་གཅིག་	མཆོག་གི་རྩི་རྩེ།		༤༠





# རྒྱུ་གསུམ་མའི་བཅེ་དྲུང་གི་མཛུགས་འབྲས།

གཟུངས་འབྲས་སྤྱིད། རིག་གནས་ཁ་པ།

## སྤང་གཞི།

བཅེ་དྲུང་གཞི་བཞུགས་ཀྱི་འོ་མའི་སྤང་ཚེ་རོ་འཛིན་  
 མའི་ལྷ་འབྲུལ་པ་བཞིན། །  
 བཅེ་དྲུང་འཐུང་གིན་འཐུང་གིན་ངོ་མས་པ་མེད་པའི་  
 འདོད་བཅེ་དྲུག་པའི་ཐ་སྲབས་འདིར། །  
 བཅེ་དྲུང་རོ་ལ་གྱིན་རོ་ལ་གྱིན་ཡིད་གྱི་རྒྱ་བོ་དྲངས་མའི་  
 གཤེར་ཁུར་འདྲེས་ལྷན་ནས། །  
 བཅེ་དྲུང་བསམ་གྱིན་བསམ་གྱིན་ཁྱོད་ང་མེད་པར་  
 དབྱེར་མེད་འདོད་པའི་དམ་སེམས་ཤིག །

## ཁོ་མོའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་འཆོ་བ།

བདག་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ།  
 བན་ངོགས་གཙང་མ་ཞིག  
 བྱིས་དུས་ཀྱི་རང་སྤོ་རོ།  
 བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོན་འཕྲོ་ཡིན།

གངས་འདབས་སུ་ཆོ་སྤྱོད་གསར་བ་ཞིག་ལ་དབྱ་  
 ཁྱུད་འདོད་པའི་དུས་ཚུགས་སུ་བོ་དེར་ཨ་པ་དང་ས་སྤྱོད་  
 སྤྱིན་ཞིང་ཨ་པ་ཟུག་གཟེར་གྱི་གཡུ་ལ་ངོགས་སུ་བརྒྱུངས་དུས་  
 སལ་ཆེར་དགུན་ལྷ་རིང་མོ་ཞིག་གིས་གོ་ལ་ལྷུ་པ་པོ་འབྲུག་ལ་  
 བསྐྱམས་པའི་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པ་ཨ་པས་གསུངས་པའི་སྤྱིས་  
 ཆོས་ལས་ཤེས་ཐུབ། ཞིན་དེ་ནས་ཁོ་མོ་གཅེས་སྤྱོད་གི་ཁྲི་  
 ལས་བབས་དེ་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཉམ་ཐག་ཞིག་  
 ལ་མགོ་བསྐྱེས་དུས་གཞུང་དྲང་ཉམ་ཐག་གི་མཁའ་འབྲུམ་  
 དང་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱོད་ཅིག་ཀྱི་སྤྱོད་ལྷ་འབྲུལ་གཞིས་ཁོ་  
 མོའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་ཆེད་རྒྱལ་ས་ངོ་ཤེས་ཤིང་བདེ་སྤྱོད་གི་ཆེད་  
 མོ་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་ཀྱུ་ཁོའི་དབྱངས་ན་དང་འདྲེས་  
 བས་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་

གསར་བ་ཞིག་མགོ་བཙུགས་དུས་བག་ཡོད་ཚུལ་མཐུན་གྱི་  
 ཁོའི་མོའི་མ་དམ་མའི་རེ་བའི་མིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་པའི་  
 ཉམ་ཐག་བྱ་རྒྱུང་མཁའ་འབྲུལ་ལ་བགྲད་པ་དང་ཁོ་མོའི་  
 འབྲུང་འབྲུར་གྱི་འཆོ་སྤྱོད་པས་རིང་མོར་གྱིར་མིག་ཡང་ཡང་  
 འཕེན་ཤོར་མི་ལོ་སྤྱོད་ཞིན་ཞིག་དང་ལོ་ལྷ་ལས་མི་ཆོ་ལ་  
 སྤོམ་ཆོག་བཞོད་པ་གཞན་དབང་གིས་བཀའ་སྐུལ་རེད་  
 ལགས།

## ཁོ་མོའི་བཅེ་དྲུང་གི་ལོ་ལྷ།

བཅེ་དྲུང་ལྷན་སྐྱེས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཁམས།  
 སུས་ཀྱང་འགྲོག་མི་ཐུབ་པའི་ཆོར་བ་གསོན་པོ།

ཞིན་དེ་ནས་ཁོ་མོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་གསར་  
 འབྲུལ་མགོ་བཙུགས་ཤིང་ཡང་སྤྱོད་ཁོ་མོ་ལ་བཅོ་ལའི་ལྷ་ལྷ་  
 འབྲུལ་པའི་ལྷ་རས་ཡོད་པར་སྤྱོད་དཀའ་ལ་ཆོགས་དུག་གི་  
 སྤྱོད་མ་ལྷ་བྱའི་སྤྱོད་གཟུགས་ཡོད་པར་དེ་བས་ཀྱང་བཤད་  
 དཀའ་པོར། གང་ལྷར་ཁོ་མོར་དལ་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱི་རང་  
 གཤེས་དང་བག་འཁུམ་གྱི་རང་ཚུལ་ཞིག་རྒྱ་ལྷ་ལོ་མ་འབྲུ་  
 བའི་སྤྱོད་ལོ་ཉག་མ་རེ་རེ་འོད་ཆེས་ཆེས་འཆོར་དུས་པོ་  
 གསར་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་འདོད་པའི་མི་རྒྱུད་བགྲད་པ་ཐོ་ཆོས་  
 མེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག དེ་བས་ཁོ་མོའི་ཞེ་འཁོར་དུ་བཅེ་  
 དྲུང་གིས་ར་བཟེ་བའི་བྱ་ཁྱུ་ཆོའི་འཐུར་ལྷོད་ཆོད་ཀྱང་ཁོ་མོའི་  
 རྣམ་དག་གི་སེམས་པ་གཙང་ཆབ་སྤོན་མོ་བཞིན་སུ་ལའང་  
 མ་བདག་པའི་ཆོ་སྤྱོད་གསོན་པོ་གཉོམ་རྒྱུད་བརྒྱུག་གི་ལང་  
 ཆོ་ལ་གནས་ནའང་རྫོགས་དྲ་དང་འཁོན་འཛིན་ཞིག རྒྱ་  
 མཚན་ནི་ཁོ་མོའི་མེ་དོག་གི་སྤོང་ལས་རེ་ན་བཅེ་དྲུང་གི་རྒྱལ་  
 སུས་སྤྱོད་པ་རེ་རྗེས་སུ་འབྱོར་དུས་ཁོ་མོའི་ཆོར་བ་ལ་དབྱལ་  
 སྤོང་ལྷ་བྱའི་ཁེམས་རྒྱུག་གི་ལོ་ཆོར་བཞིན། ཡིན་ན་ཡང་  
 ཁོར་ལུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་རེད་དམ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དབང་ཤུགས་  
 རེད། དེ་མིན་ལྷན་སྐྱེས་སེམས་པའི་བང་རིམ་ཞིག གང་  
 ལྷན། ལོ་ལྷོའི་འཁོར་བསྤྱོད་ཞིག་དང་དུས་ཀྱི་འབྲུར་འཕྲོས་

གཞུང་འབྲེན་པུ་སྐོར་

ཤིག་གིས་ཁོ་མོའི་ཉིང་འཇགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་རྒྱུད་གིས་འཁྱུར་  
བ་ལྟར་སྤྲོན་མི་ཐུབ་པའི་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་ཅུང་། ཟེར་འགྲོས་  
ལ་འཐོབ་འདོད་པ་མི་ཐོབ་ཅིང་།

“འཐོབ་མི་འདོད་པའི་བདག་བབྱུང་གི་དཀའ་ངལ།”  
ཞེས་པ་ལྟར་མུ་དན་དམར་པོའི་ཐུ་སྤྲེལ་ཁའ་འབུམ་དང་སྤྱིང་  
མོ་ལྷ། ལྷག་ལྷ་འབུམ་གསུམ་བྱར་གསུམ་མའི་ལས་དབང་གིས་  
དལ་གྱིས་སྤྲེལ་སོང་། ཏུས་ཆོགས་དེར་ཉག་ཉག་དམའ་འབྲིང་  
གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་དེར་རེད། ཁོ་མོའི་མིའི་གཟུགས་ལ་སྤྲོན་  
པོའི་སེམས་ཞུགས་པ་ལྟར་ལྷག་ལྷ་འབུམ་བཟུང་དང་འབྱུང་  
ལ་ཁད་བྱེད་ནས་མི་ལོ་གཉིས་ཉག་ཉག་འདས་པའི་རིང་ལ་  
ཁྲིལ་ཡོད་གཞུང་དང་གི་བུ་ཆུང་གི་བཅན་པོ་སྤྲེལ་ཁའ་བུམ་གྱི་  
སེམས་ཁམས་སུ་མ་བརྒྱ་བུག་སྟོང་གིས་གཅོས་བ་བབྱུང་གིས་  
ག་ལ་ལོངས། འོ་ད་དུང་ལྷས་དབང་གིས་ཁོ་ཆོག་གསུམ་འཛིན་  
ཁང་དུ་འཛོམས་དུས་ལྷག་ལྷ་འབུམ་གྱིས་མཁའ་འབུམ་ལ་ལོག་  
འབུག་གི་ཆེད་དུ་སྤྱིང་མོ་ལྷའི་སྐྱེལ་ལ་འཐམ་ནས་ཁོ་མོའི་ལང་ཆོ་  
དང་ལྷན་དུ་གཏམ་སྤྱོད་བྱེད། བྱེད་སྤྱོད་སུ་དེས་ཁོ་མོའི་  
སྤྱིང་ལ་གི་བཅུགས་པ་ལྟར་ས་གཞིའི་ཁདྲོག་ཤོར་བའང་བྱངས་  
མེད་ཡིན། ཁོ་མོ་ཅི་འདྲའི་སྤྲོན་པའང་.....པོ་གསར་ཆོའི་  
མིག་བྱུང་ལས་གསང་བ་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བར་ད་དུང་ཁོ་མོའི་  
འཇག་ཞུགས་བསྐྱུངས་ཤིང་སེམས་པ་བརྒྱན། ཁ་ཅིག་གིས་  
འདི་དག་སྤྲོན་ཉག་སུ་མ་རེད། ཁོ་མོས་ཁོ་མོར་བཅངས་པའི་  
བཅུད་ཀྱི་ཟབ་ཆད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་.....ཉིན་ཞིག་ཁོ་  
མོས་འཆོས་མཐའ་མཐུག་གི་འཕྲིན་པ་ཁོ་མོའི་སྤྱིང་ཁར་  
བཟངས་ནས་མི་ཆོ་ལ་སྤྲོས་ཆོག་བཀོད་པ་འདི་ལྟར་ལྷ་སྤྱོད་ཉི་  
བའི་མེ་དྲོག་མ། དའི་སེམས་ཀྱི་ལྷ་མོ།

བདག་སེམས་པ་ཞིག་གི་ཁོང་ནས་བརྒྱུད་ཉི་སེམས་པ་  
ཞིག་གི་ཁོང་དུ་འཇུག་འདོད་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ང་  
ལ་དེའི་རྒྱས་པ་དང་འབྲེན་ཐང་གི་ལོངས་སྤྱོད་སྟོང་ཕྱིར།  
དའི་སེམས་པའི་གར་སྤྲོས་གཞན་དབང་གི་སྤྲོས་བུ་ཡིན་  
དུས། ངས་ང་རང་ཉིང་འཇིག་རྟེན་ན་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་  
གསོན་ཡོད་པའང་མི་ཤེས་པས་ཅོལ་ཆུང་ལ་འཁྲིང་ཞེན་དང་  
དམིགས་འདུན་དཔེ། དེའི་ཕྱིར་.....ངས་ཕྱི་མའི་ཐོང་ལམ་  
ནས་ཁྱོད་ལ་སྤྲེལ་ངེས་གཏན་དུ་སྤྲེལ་ངེས་སྤྱིང་ཉི་མ།  
ངས་བཅུད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་སྤྲོས་འབུལ་འདོད། །

ངས་བཅུད་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་མི་ཆོ་བསྐྱུལ། །  
བདེ་མོ་བྱས། གཏན་དུ་གྲོགས་མཁའ་འབུམ་གྱིས་སུལ་བ་  
དགེ་ཅིག་གྱ། །

སྤྱིང་ལས་ཤིག་དང་ལྷན་དུ་གཏམ་མི་སྤྲོན་དུག་གི་མདའ་  
མོ་ཁོ་མོའི་ཐོས་འཛིན་གྱི་བུ་གར་རྒྱ་དུས་ཁོ་མོའི་བྱེད་ལས་  
གསུམ་དང་ལྷད་མེད་སེམས་ཀྱི་བཅུད་ཀྱི་བུ་ཆུང་རིམ་དག་  
གཟུགས་མཐོང་སྟོག་བརྒྱན་བཞིན་དུན་པའི་དོགས་སུ་འཁོར་  
དུས་ཁོ་མོས་ཀྱང་ཆེས་སྤྲོས་ཆེན་གྱི་བཅུད་དང་ངས་མ་ཞིག་  
འཇིག་རྟེན་ནས་ཡལ་སོང་བ་རྟོགས་ཀྱིན་པ་འདྲ། ཁོ་མོའི་  
འདས་མཆོད་བསྐྱབ་པའི་ཉིན་གསུམ་པར་ཁོ་མོས་ཁོ་མོར་  
འཕྲིན་པ་སྤྱིངས་པ་འདི་ལྟར། སྤྱིང་ཀྱི་བའི་སྤྲོན་གྲོགས་  
མ། ཉིན་དེ་དག་ཁྱེད་སྐྱབ་དེའམ། ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཆོ་དང་  
ལྷན་དུ་གཏམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མི་ལོ་གཉིས་ཅི་འདྲའི་དལ་ཞིང་  
གང་འདྲའི་རིང་ཨང་། དོན་ངོ་མ་བཤད་ན། ངས་ཁྱེད་ཀྱི་  
ལང་ཆོ་དང་མཆོ་སྤྱོད་ཆེད་ཆས་བྱེད་པ་མིན་ལ། འབྱུང་  
འབྱུར་གྱི་མི་ཆོ་འདུན་མ་དེ་བས་ཀྱང་བསྐྱོམས་མ་ཐོང་། ངས་  
མཁའ་འབུམ་གྱི་ཆོ་སྟོག་རྩོན་མོ་ཆོན་ཁར་འདེད་བསམ་པའི་  
སྟོལ་ས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད། སྤྱིང་མོ་ལྷ། འཕྲིན་པ་འདི་དེད་  
གཉིས་ཀྱི་བཅུད་ཀྱི་རྩོམ་ཆོག་ཡིན། སྤྱིང་གིས་བཞེས་རོགས།  
བདེ་མོ་བྱས། ཞེས་“བྱེད་ཀྱི་སྤྲོན་གྲོགས་ལྷག་ལྷ་འབུམ་གྱིས་  
སུལ་བ་དགེ་ཅིག་གྱ། །

འཕྲིན་ཐུང་འདིས་རྩོམ་ཆོག་དང་བཅས་ཉེ་ཁོ་མོས་འབཅུ་  
དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་གསར་པ་ཞིག་གི་མགོ་བཙམས་སོང་། ཏུས་  
དེ་ནས་ཁོ་མོས་མཐོང་སྤྱང་ལ་གོ་ལ་འདིའི་སྤྲེལ་གཞུང་སྤྱིང་  
མིང་མིང་གི་མཁའ་དབྱིངས་ཤིག་ཁོ་མོ་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱི་  
སྤྲོན་མ་བཞིན་གང་སར་བརྒྱུད་ཅིང་གང་དུ་འང་ཆས་འགྲོ་བ་  
འདི་ཁོ་མོས་རང་ཆོད་མ་ཟིན་པའི་བཅུད་ཀྱི་ལོ་ཟླ་ཡིན་  
ལགས།

ཁོ་མོའི་བཅུད་ཀྱི་མཐུག་འབྲས།  
བཅུད་དང་བདེ་སྤྲེལ་གི་འབྱུང་ཁུངས།  
ཆོ་སྟོག་གི་གཤེད་མ་དམར་པོ།  
སུའང་མཁོ་ཞིང་གང་ལ་ཡང་དགོས་པ།  
ཅི་ཞིག་གི་ལན་ནམ།

དབྱིད་ཀྱི་སྤྲོས་མོས་ང་རོ་མཆོད་པའི་ས་སྤྱོད་ཅིག་ལ་སྤྲེལ།

རེད་སྟེ་ལྟོ་ལྟོ་ན་སྐར་ཚོགས་ཀྱིས་འདྲུམ་མ་དང་ས་མཛོན་པ་  
 ལས་མེལ་ལུ་འདྲི་ལྟ་ར་མེན་རུང་གཡང་ཁྱིམ་འདྲི་མེལ་ལ་  
 དུག་སྟེ་ཐུང་སྟེ་དབང་སྟེ་དང་འདྲེས་པས་རིག་པའི་སྒྲིང་  
 ཀྱི་འདྲི་འཆོམ་འཆུབ་ཀྱི་དང་ས་འདྲ་རྟེན་བ་བཞེན་གྲགས་  
 མོ་མོ་ཆོ་ལྟ་དེ་ལྟ་གཡང་། འདྲི་ཅི་རྒྱུ་རྒྱུ་། འདྲི་གང་ཡིན་  
 ཟེར་ན་མ་ཞིག་གི་ལག་རྟེན་ཆགས་ཤིང་མ་ཞིག་གི་མིག་རྟེན་  
 བས་མུང་ན་གྱི་སྒྲིག་ཡུས་བཅན་པོ་མུ་ལྟུང་རིང་མོའི་བཞུར་རྒྱུན་  
 དང་འདྲེས་པའི་ནང་ས་མོ་དེ་དྲག་དྲག་དེ་བྱེད་ཀྱི་འཕྲི་སྒྲིང་ཅིག་  
 ཡིན་པ་འདྲ། དྲག་གསུམ་གྱིས་བཞེང་ས་བའི་འཛིག་རྟེན་རྒྱུ་  
 བོ་འདྲི་རྟེན་ན་རྟེན་སྒྲིག་མ་མུང་བའི་གང་ཟག་ཅིག་མ་མཆོས་  
 བའི་བདེན་དཔང་སྟེ་ཡིས་ཀྱང་མེ་ཐུབ་པ་ལྟར་ཆང་མ་དགོད་  
 ཞོར་དུ་ཞོར་དུ་མེ་ལམ་ལྟ་བུའི་མེ་ཆོ་ཞིག་ལ་མུག་རྩོམ་རྒྱག་རྒྱ་  
 རྟེན་འཛིག་རྟེན་པ་ཞིག་གི་མེ་ཆོའི་གྲུབ་སྟངས་ཤིག་དང་འཁོར་བ་  
 འདྲི་རང་བཞེན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོ་པོས་ཀྱང་མེ་ལམ་  
 ཞིག་གི་ཐུར་སྒྲེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ངོ་མ་ཟེན་པར་སྒྲིང་ཉི་  
 བའི་མ་མག་ཉིས་ལ་ཕྱིར་མིག་དང་འཁྱེན་སེམས་མེད་པར་སྒྲིང་  
 མ་ཐུབ་པའི་ཁོ་ཆོའི་བཅེ་དུང་ལ་སེམས་པ་བརྒྱན་ནས་མིག་ཞི་  
 དང་མིག་ཤིས། མཛོད་ན་མེ་ལུས་རིན་ཆེན་ལ་རྟོག་རོལ་ཆད་  
 མེད་བཏང་ནས་དུར་ཁྲོད། ཕྱིར་མེ་ལོག་པའི་འཛིག་རྟེན་  
 འགྲེམས་སོང་། ཉིན་དེ་ནས་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཡབ་ཡུམ་ག་ཉིས་  
 ཀྱིས་མ་ཉི་ལག་རྒྱུ་ལ་སྒྲིག་ཡུས་བཅོལ་ཞིང་སེམས་ཀྱི་བཟང་སར་  
 གཡོ་མེད་ཀྱི་ན་རྒྱག་ཞིག་བཅེགས་ནས་སྒྲུ་ལོའི་ལན་བྲུལ་མདོག་  
 འཁྱུར་ཞིང་ལོད་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་དོག་དོད་རྒྱུ་པོ་བཞུས་བཞུས་རིག་  
 རིག་ལ་ཀྲས་ཐལ། རྒྱུང་ཉི་བའི་པ་མག་ཉིས་ཀྱིས་སྒྲིག་ཡུས་ཀྱི་  
 གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོ་འདྲི་ལ་མགོ་སྐྱོས་ནས་མེ་ཆོ་འཁྱེད་ལ་འབྱུར་  
 བ་མ་ཟད། ཁོ་མོས་ཀྱང་། “འཛིག་རྟེན་མ་རིག་པའི་བརྒྱས་  
 པའི་འཁོར་བ་ཞིག། བཅེ་དུང་ཉིན་མོངས་དྲག་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་  
 པའི་ཐ་སྟངས་རྒྱུ་པོ་”ཞེས་ཁོར་ལཔ་རེ་བྱེད་བཞེན་མ་མེད་ཀྱི་  
 ན་རྒྱག་རྟོག་པོ་འདྲེགས་མེ་ཐུབ་པར་བྱང་གཞུང་ལག་པས་  
 མནན་ཉི་སྒྲིན་མེ་ཐུབ་པའི་བཅེ་དུང་སྐར་མོ་སྐྱོ་སེམས་ཀྱིས་  
 འདྲེགས་ཞོར། འཛིག་རྟེན་ན་ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་གསོན་ཡོད་  
 བའང་མེ་ཤེས་བས་མཆོམས་རེ་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུ་དང་ལན་རེ་  
 ལས་དཔང་ལ་འཁང་ར་བྱེད་བཞེན་སྟུ་ལའང་མ་བདག་པའི་  
 ལང་ཆོག་སོན་པོའི་འདྲུམ་མ་དང་ས་ཤོར། ན་མ་ལང་པ་མ་སེམས་

ཀྱི་སྒྲོང་ནས་འཆོམ་ཐུབ་པའི་སེམས་པ་ས་རུབ་དུས་མེ་ལམ་གྱི་  
 ཞིང་ན་ཁོ་པོས་འཆོལ་ཞིང་ན་མ་ལངས་དུས་འཛིན་ལང་གི་རྒྱབ་  
 མདུན་ན་ཁོ་པོ་བསྐྱེམས་ཉེ་ནས་རིག་མེ་ཉོག་འདྲ་པོ་སྟེ་ཀྱིས་  
 བཅོམ་ནས་ཤེས་རིག་གི་ཁོར་ཡུག་འདྲི་དང་གཏན་དུ་གྱེས་སོང་།  
 དེ་བས་ཁོ་ཆོའི་མཐོང་སྒྲུང་ལ་འཁོར་བ་འདྲི་ཐུན་ནག་གི་འཛིག་  
 རྟེན་ཞིག་ལས་འདུས་ཤེས་མ་རྟེན་པའི་དཔང་གིས་འཆོ་འདྲོད་  
 པའི་སེམས་ཆོར་ཡང་ཡང་འཁོར། དཀོན་མཆོག་མཁུན། འདྲི་  
 ལྟ་བུའི་སྒྲིན་མེ་ཐུབ་པའི་བཅེ་དུང་གི་ལེ་ཆན་ནག་པོ་འཁྱུལ་སྒྲུང་  
 གིག་ཏམ་རྒྱུད་གཅིག་འབྱུང་འཁྱུར་ལ་སྒྲིག་པོ་མགོ་ཐོག་དུ་མི་  
 འཁོར་བར་སྒྲིན་སྒྲིན་སྒྲིན། མེ་མ་ཉི་པ་སྒྲིན།  
 མཐའ་མུག་གིག་ཏམ་སྒྲིང་། །  
 བསམ་གཞིག་གི་སྒྲོང་ལས་འཁྱུངས་ཤིང་། །  
 ཆགས་སྟེད་ཀྱི་མཁའ་ན་ཅེན་ཡང་། །  
 འཕྲོ་བམ་སྟེད་པའི་འོད་དུ་ལ། །  
 འཁྱེན་སེམས་མ་འཛིན། །  
 གོ་ལ་རྒྱུ་པོའི་གྲུ་བྲུར་ཞིག་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་ནང་ཉི་  
 ཁྱག་འཕྲོས་པའི་སྟེང་བྱུང་སྟེ་མོད་གཞི་པང་བར་དུ་བཞུར་  
 བཞེན་པའི་མེ་ཆོའི་ལ་དུ་ཁྱུང་འགོད་མཁན་གྱི་ངའི་ཅེད་རོགས་  
 ཆོ། ངའི་དགོད་གྲོགས་ཆོ། ངའི་སྒྲིང་ཉི་བའི་རུས་མཐུན་ཆོ།  
 “འཛིག་རྟེན་བདེན་པའི་གནས་ལུགས་གཡང་ལ་བསྐྱར། །  
 རྒྱུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྒྲི་པོའི་གཙུག་བཀྱར་བའི། །  
 མིག་ཤིས་ཐོག་པའི་ཆོས་ཉིད་རྒྱལ་མོད། །  
 རྒྱག་པོའི་འཛིག་རྟེན་འདྲི་ན་མང་བ་བདེན། །”ཞེས་པར་ལྟར་  
 ཡིན་ན་ཡང་མེ་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པའི་སྟོག་ལྟ་ཞིག་ཡིན་དུས་  
 རང་ཉིད་ལ་ངེས་ཤེས་རྟེན་པ་དང་བཅེ་དུང་ལ་ཆད་འཛིན་  
 རྟོགས་དགོས་བ་དེ་ཅང་གཡེམ་ཆེ་ཞིག་དང་མེད་དུ་མེ་རུང་བཞིག་  
 ཡིན་པ་མ་ཟད། ཐོབ་ཐང་ལ་ལོངས་སྟོང་དང་མིག་ཞི་ལ་  
 གཤེད་ས་འཛོག་ལས་བཅེ་དུང་གི་རིན་ཐང་སྒྲུ་མེད་དེ་ཡང་ངེས་  
 པར་དུ་རྟོགས་དགོས། ཕྱི་རྩམ་པ་མཛོས་པོ་དེ་བཅེ་དུང་གི་ཆ་  
 རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་སེམས་རྒྱུད་དུ་ལ་  
 ཞིང་སྟོང་ལམ་བཟང་པོ་དེ་ནི་བཅེ་དུང་གི་མང་གཞི་སྟེ་བརྟན་  
 འཁྱུར་ངེས་མཆོག་དུ་ཁྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་འཁྱུར་ཅིག་ག།  
 འགན་འཁྱེད་ཚུམ་སྒྲིག་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

# མ་ནག་དེ་ར་ཆོ་ལམ་སྤྱོད་ཡང་དུ་མ་སྤྱོད་

སྤྱོད་བཟང་མཆོད་བཟེ། དེ་ག་གནས་ཁ་པ།

འཛམ་གླིང་ས་ཆེན་ཁྲག་གིས་གཏམས་པའི་སྤྱོད་ལོ་བརྒྱད་པའི་ལོ་རྒྱུ་དེར། །  
 ཤར་གྱི་དྲག་རྒྱུད་ལ་ཐོན་ཏེ་དམར་པོ་ཁྲག་གིས་ལོ་རྒྱུས་བྲིས། །  
 དཔལ་བོ་སྤྱོད་གི་གཅེས་པའི་ཆོ་སྤྱོད་གངས་རིའི་ཆེད་དུ་ས་ལ་བརྒྱབས། །  
 ཡུག་མོ་སྤྱོད་གི་ངར་སྐད་ཆ་བོ་འཛིན་མའི་སྤྱོད་ནས་རྒྱུད་དུ་བྱུབ། །

དུས་ཀྱི་འཆུབ་ཡུག་ཆོད་ཐེངས་རེ་ལ་ཨ་མའི་གདོང་གི་འཛུམ་མདངས་ཡལ། །  
 མེ་མདའི་ཐག་སྒྲ་གྲག་ཐེངས་རེ་ལ་ཨ་མའི་སེམས་སྒྲག་སྒར་ལས་སྒྲེ། །  
 སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོ་སྤྱོད་ཤོར་ཐེངས་རེ་ལ་སྤྱོད་ཤར་དཔལ་ཅལ་སྒར་ལས་བཟང་། །  
 བདེན་པའི་ལ་རྒྱ་ཆོད་ཐེངས་རེ་ལ་གངས་རིའི་རྒྱབ་སྤྱོད་སྒར་ལས་སྤྱོད། །

ཁྱོ་བོ་མེད་པའི་ས་སྤྱོད་ཅིག་ལ་མནའ་མའི་མིག་བྱང་ཉམས་ནས་ཐལ། །  
 སེལ་བ་མེད་པའི་ཐབ་བྱར་གཅིག་ན་དམར་ཆེན་བྱིས་པའི་སོ་འདར་ཤོར། །  
 མལ་སྤྱོད་མེད་པའི་གོ་ཡས་ཤིག་ན་ཨ་མ་རྒྱ་མོས་བརྒྱངས་བ་འཐེན། །  
 རྒྱ་བ་མེད་པའི་མཆན་མོ་དེ་ལ་གངས་རིའི་ཞིང་ཁམས་གཡུལ་དུ་བསྐྱར། །

མགོ་མེད་བྱ་བའི་དུ་སྤྱོད་གིས་ཐལ་བ་དམར་པོ་ཁྱོར་བས་གཏོར། །  
 མགོ་འཛོམས་ཐེངས་ཆུང་གི་ཡ་ལོག་མ་ལོག་ཐལ་བས་བཀང་། །  
 ཤར་གྱི་འཆུབ་མ་གཡུག་ཐེངས་རེ་ལ་གངས་རིའི་རྣམ་ཤེས་སྒར་ལས་འགལ། །  
 ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱན་གཏམ་ཡོངས་ཐེངས་རེ་ལ་དེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒར་ལས་བྱུབ། །

སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྱར་བའི་དུ་མ་ནག་པོས་གངས་རིའི་ཁ་དོག་གཞན་དུ་བསྐྱར། །  
 ཤར་ཤག་རྒྱ་བའི་རྒྱ་རྒྱ་དྲག་པོས་ཁ་བའི་མཛེས་སྤྱོད་གཞན་དུ་དྲོད། །  
 ཡང་ཡང་ལྷང་བའི་ཤར་གྱི་གཤེད་མས་བོད་མའི་ཆོ་སྤྱོད་རྒྱགས་ཉེ་བས། །  
 བམ་པའི་སྤྱོད་བ་ང་ཆོར་ཡོད་ཀྱང་དུས་པའི་སྤྱོད་བ་ང་ཆོར་མེད། །

ཤར་གྱི་དཔལ་ཆོགས་འཕར་གྱིས་ལངས་ཏེ་ཁ་བའི་ཞིང་དུ་བཅན་གྱིས་འཁྱོར། །  
 ལུབ་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་གཡུལ་དུ་བསྐྱར་ཏེ་དཔལ་བོ་སྤྱོད་གི་ཆོ་སྤྱོད་དག །  
 ཀྱི་དང་མདུང་གི་སོ་ཁར་དངས་པའི་ཉམས་ཐག་ང་ཆོད་ནད་བྱག་གིས། །  
 ཁ་བའི་རྣམ་ཤེས་དཀྱོགས་ཐེངས་རེ་ལ་རྒྱུ་གཟུགས་གོ་ལ་འཕག་འཆག་ཤོར། །

མགོ་བོ་མེད་པའི་ནུམ་ཤེས་སྤྱང་གི་རོ་ལངས་ཐེབས་པའི་ལྷ་དེར། །  
གཞོན་ལྷ་སྤྱང་གི་གཅེས་པའི་ཆོ་སྤྲུག་གངས་རིའི་ཆེད་དུ་གདའ་མར་བཞག །  
བཀའ་མང་སྤྱང་གི་རེ་བ་དམར་པོ་གངས་རིའི་ཆེད་དུ་ཨ་ཐང་ཆད། །  
ངང་བདེན་མཁན་པོའི་རྒྱལ་གྱི་ཆོ་སྤྲུག་གངས་རིའི་ཆེད་དུ་ད་དུང་འགྲུལ། །

ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་གངས་ལ་ཕོག་པས་ཕྱི་སྤྱིང་མི་ཡིས་ཐངས་སེམས་ཤོར། །  
ཁྱེད་གདོང་མཐུག་པོར་རྩ་ཆེད་པས་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མིས་ཁྱེད་ལ་ཚེད། །  
ཁ་བའི་རིག་གཞུང་སྤྱབ་ལ་ཉེ་བས་རྒྱང་གཉིས་མཁན་པོས་ཁྱེད་ལ་ཚོལ། །  
དུས་རབས་བུ་མོ་གཞུང་ངང་ཆེ་བས་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་བར་ཞེན་པ་ལོག །

གནའ་རབས་ཀན་པོའི་ལྷ་བ་མང་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་བོའི་གཡས་གཡོན་ན། །  
ཡོད་ཆད་མི་ལ་ལྷན་སྦྱར་གྲུབ་པའི་ཉན་བྱེད་ན་བའི་བྱེད་ཡོད་ན། །  
ལྷ་བ་རྟེན་པ་ཁག་སོག་མ་རྒྱག་གནས་ལུགས་གསར་བ་རྟོགས་ཤིག་དང་། །  
ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རྒྱང་དང་འབྲེགས་ཏེ་ཡོད་ཆད་ན་བའི་ཁོངས་སུ་གགས། །

སྤྱད་རྟེན་ངན་པའི་བག་ཆགས་ཟབ་སའི་ཁྱེད་ཀྱི་འཆར་སྤོའི་སྤྱོད་ཡུལ་ལ། །  
འཛམ་གླིང་བུ་མོའི་མཛེས་སྤྲུག་རྟོགས་པའི་རིག་ཞེན་དངས་མའི་ཁམས་ཡོད་ན། །  
ཡུ་རྒྱུགས་ངན་པའི་རང་གཤིས་དོར་ཏེ་ཡོད་ཆད་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཤིག་དང་། །  
ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་བ་བཅན་དང་འབྲེགས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ས་ཆེན་ཁྲག་གིས་བཟུངས། །

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྤྲུག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འདོན།

ད་ཆ་འཛམ་གླིང་ནང་འགྱུར་བ་འདི་འདྲ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་སེམས་ཤུགས་ཆག་དགོས་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པས་ཆང་མས་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས། སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་པ་  
བྱེད་དགོས་ཟེར་བ་འདི་རྒྱ་མིར་འཁྲུག་པ་རྒྱུ་བས་ཟེར་བ་མིན། རྒྱ་མིར་འཛིང་ས་རེས་ཐོངས་ཟེར་བ་  
མིན། ང་རང་ཆོར་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེན་པའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་འཆོམ་ཞིབ་ཞིབ་པའི་ཐབས་  
ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུད་ལེན་བྱེད་དགོས།

ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་འབྲོར་ཁག་ལ་སྤུལ་བའི་བཀའ་སློབ་དེབ་སྟེང་བོད་དང་པོ་ལས་བཀུས།

# མི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕུས་ཤོར་ཐད་ཁོ་པོའི་ལྟ་ཚུལ་འགའ།

བཅེ་བ་པ་མགོན་པོ་ཆུལ། རིག་གནས་ཀྱི་པ།

## སྤྲོད་གཞི།

དང་པོ། སློབ་གསོའི་སྤྲོད་གཞི་ཞན་ཆ།  
 གཉིས་པ། ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྲོད་ཆུས་གཏན་འཁེལ་མེད་  
 པ།  
 གསུམ་པ། ཤེས་ཡོན་པར་གཞུང་དམངས་ཀྱི་རིན་ཐང་  
 དང་ཆེ་མཐོང་མེད་པ།  
 བཞི་པ། སློབ་ཡོན་དང་གོ་སྐབས།  
 ལྔ་པ། སློབ་སློན་པའི་སྤྲོད་ཆ།  
 རྩལ་པ། མཐུག་གཏམ་ཐུར་བ།

## སྤྲོད་གཞི།

སྤྲོད་ལོ་བཅུད་ཀྱི་ཚུན་ཆད་ནས་ཁྱེ་ཅག་གི་ཕྱི་  
 བ་མ་ཅི་འདོན་འདོན་བཞེན་ཆེས་སྤྲོད་ཤུགས་ཆེ་བ་ནི་  
 མི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕུས་ཤོར་རམ་  
 གོད་ཆགས་སྐོར་ཡིན་ལ། དེའང་ཕྱི་ལོ་༡༠༠༥ལོའི་  
 ༡༠པའི་ཆེས་མཐོན་ལོ་ལོ་ལོ་ས་མཆོག་གིས་རྒྱུ་ལོད་  
 གྱིམ་གྱི་ལོ་འཁོར་མཛད་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་  
 ཅན་གྱི་བཅན་ཕྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཕུས་ཤོར་སྐོར་གསུངས་  
 དམར་རྒྱུ་དུ་ཡོངས་བསྐྱགས་གནང་བས་རེ་ཞིག་རང་  
 གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་གཙོ་བྱས་པའི་ཤེས་ཡོན་  
 པའི་སྤྱི་ཁག་(གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་  
 )དང་གཞུང་དམངས་རྒྱུས་ལ་ཕྱིར་བྱོར་དང་བསམ་  
 གཞིག་གི་སྤྲོད་ནས་སྤྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་  
 ཡོན་པའི་སྤྲོད་ཆུས་གཏན་འཁེལ་མེད་པའི་སྤྲོད་ཆུས་

དེ་བས་སྤྲོད་ཆུས་ཀྱི་ཁྱེ་ཅག་གི་རིག་པ་དང་། མི་  
 རིགས་ཀྱི་རིག་པ་མི་བྱ་རང་བསམ་གྱི་རིག་པ་བཅས་ནས་  
 རེ་བ་འདིར་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕུས་ཤོར་སྐོར་ལ་ཁོ་པོས་  
 བསམ་གཞིག་རིང་དུ་བཞུགས་ཐོག་ཅུང་ཟད་བརྗོད་པར་

སློབ་གསོའི་ལྟ་ཚུལ་དག་གི་གཞིགས་གནས་སུ་འཕྱར་  
 བར་འཇུག་པ།

## དང་པོ། སློབ་གསོའི་སྤྲོད་གཞི་ཞན་ཆ།

ངས་སློབ་གསོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདིའི་དོན་  
 ལ་བསམ་སློབ་ཞིག་བཏང་ཡོང་དུས་དེ་ནི་སྤྲོད་དེ་དང་  
 སངས་སོང་།

རྒྱ་མཚན་ཁྱེ་ཅག་གི་སྤྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་ཅན་  
 གཞིག་ཆད་ལྟན་ཞིག་གྱུར་མིག་གིས་མཐོང་ཆོས་སུ་མེད་  
 པའི་ཆུན་རེད། ངས་ཟེར་དོན་དུས་རབས་ཀྱི་འགྲོས་  
 དང་མཐུན་པའི་སློབ་གསོའི་རྒྱུ་ལྟན་ལོན་པ་ལས་  
 སྤྲོད་ཆུན་སློབ་གསོའི་ཁ་ཕྱོགས་མིན།

ཁྱེ་ཅག་གི་སྤྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྷིང་པ་ཅན་གསོའི་ལམ་རིམ་བཅུད་  
 མ་ཕྱོད་བ་དང་། སློབ་གསོ་རིག་པ་ཐོས་མ་ཕྱོད་བའི་  
 ཆུན་གྱིས་མི་བྱ་དག་ལ་གཞུང་བྱང་དང་། ཡིད་ཆེས།  
 གདེང་སློབས། འགན་ཁུས་སོགས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་  
 སྤྱོད་གང་མང་ཞིག་རང་གཤེས་སུ་གྱུར་མ་ཐུབ་པ་རེད།

མ་གཞི་སློབ་གསོ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད། དེ་ག་  
 རེ་སྐོར་ལ་རེད། དེའི་བྱེད་ལས་ག་རེ་རེད། བྱེད་རང་  
 གིས་འདིའི་སྐོར་རང་ཉིད་ལ་དྲི་བ་འདྲ་བཏང་ཞེ་སྤྱོད་།  
 ངས་བསམ་ན་པལ་ཆེར་ཡོད་མ་རེད་འདྲོད་ཀྱི།

སློབ་གསོའི་(དུས་རབས་དང་མཐུན་པ་  
 )དམིགས་ཡུལ་དང་བྱེད་ལས་ནི་རྒྱུང་ས་ནས་བཤད་ན་  
 མི་བྱ་རང་གི་མི་ཆའི་མཛོས་སྤྱི་གི་ཆ་དང་རིན་ཐང་  
 རྟོགས་ཐབས་སུ་གདེང་སློབས་ཤིག་རང་རྒྱུད་ལ་གོམས་  
 གཤེས་སུ་འཇགས་རྒྱ་དེ་རེད་ལ། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་  
 བ་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འཛོག་གནས་ཐག་  
 གཙོད་བྱེད་པའི་རིག་པའི་རྒྱུ་ལྟན་ཅིག་རེད།



ངས་བལྟས་ན་འུ་ཅག་ལ་འདི་འདྲའི་སློབ་གསོའི་ནུས་གཞག་ཅིག་མེད་སྟེ་བའི་རྒྱུ་ལྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་རིགས་ཚན་གྱི་ཆེད་ལས་པ་ཐོན་སྐབས་མེད་ལ་མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱའི་རིང་གི་བཅན་ཁྱོལ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕུལ་ཤོར་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སློབ་གསོའི་ལམ་ནོར་ཤོར་བའི་རྒྱུ་རེད་པས་མ།

ཆེས་སྡོན་ཐོན་དང་བྱུང་འབྲས་ལྡན་པའི་མི་རིགས་ཁྲོད་མ་སློབ་གསོའི་ལམ་རིམ་བརྒྱད་ནས་ལེགས་བྱུང་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་རེད། རྒྱུ་ལྱིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ནི་སློབ་གསོའི་ལམ་རིམ་བརྒྱད་མ་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཁག་ཡིན། རྒྱུགས་ངོས་འདི་ནས་འུ་ཅག་གི་སློབ་གསོའི་རིན་ཐང་ལ་འདྲིན་པའི་ལྷ་སྤངས་གསལ་པོར་མཐོང་ལ། སློབ་གསོ་དང་མི་རིགས་གནད་དོན་གྱི་འབྲེལ་བའང་ཤེས་རྟོགས་སྐབས་ཤིང་ཡིན།

གཤམ་ནས་ང་ཚོས་རང་རེའི་སློབ་གསོའི་སྡེ་གི་ཞལ་ཆ་དང་བཅན་ཁྱོལ་ནང་ཤེས་ཡོན་ཅན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་མ་སྐབས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྟོར་བཤད།

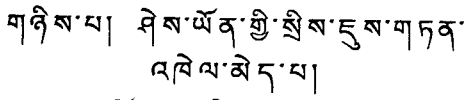
ང་ཚོའི་ས་མ་ཚོས་ང་ཚོར་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་སྤྱི་ཕྱོད་དུ་གྱུར་དགོས་པའི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་དང་རང་གི་སྟོ་གོས་མགོ་གྲུང་དགོས་པའི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་ང་ཚོའི་དགོ་ཆ་ཚོས་ང་ཚོར་པོད་ཡིག་ལས་དབྱིན་ཡིག་གསལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་སློབ་སྦྱོང་གི་དགོས་དམིགས་ལས་གཞི་ཆེད་ཡིན་པའི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་ཡིག་རྒྱུགས་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་གསལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སྟོར་སློབ་གསོ་རྒྱུ་སློབ་གསོའི་ཁ་ཕྱོགས་འདི་འདྲའི་ཞིག་གི་འོག་ནས་སློབ་མ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་དང་འདྲོན་ཐང་ཅན་མི་ཕུ་ཚུགས་སྐབས་ཅན་ཞིག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་སྐབས་རྒྱ་ལྡན་པའི་རེད།

སྤྱིར་སློབ་མ་ནི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁོངས་པའི་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་དབྱེ་ཁྱིལ་ཡིན་ལ། འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ཚན་རྩལ་རིག་གསུམ་གྱི་ཆེད་ལས་མཁས་པའང་ད་ལྟའི་ས་བོན་ལྷ་ཕུ་སློབ་ཕྲུག་

ཚོ་ཆགས་ཡོད་དུས། དགོ་ཆ་ནུས་ཀྱི་ངོས་པར་དུ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སློབ་གསོའི་སློབ་གསོ་ལྷངས་སུ་བརྒྱུ་ཐོག་འབྲི་སློབ་ཅམ་དང་ཡིག་ངོ་ཆོད་པ་ཡིག་རྒྱུགས་འབྲོད་པ། ལད་སྒྲོས་བྱེད་ཤེས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སློབ་ཕྲུག་གང་དེའི་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་མི་ཆོ་ལ་རེ་སྟོན་ཡོད་པ། གཞན་བརྟེན་གྱི་བསམ་སྟོན་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འདྲོན་ནུས་སྟོན་སྐབས་མཁན། རང་ཉིད་ངོས་ཟིན་སྐབས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱེད་སྐབས་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་། བཅན་ཁྱོལ་སློབ་གསོའི་དགོ་ཆ་ནི་ནང་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཕྲུག་ལས་ཞན་པ་དང་། ཀྱུན་སྡོད་སློབ་ཕྲུག་ལས་ཞན་པ། སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་མི་མཁས་པ། སློབ་གསོ་གཏོང་མི་ཤེས་པ། སློབ་ཕྲུག་གི་མདུན་ལམ་ལ་དོ་ཁུར་མི་བྱེད་པར་ད་རུང་དགོ་ཆ་ཀྱི་མིང་འབྱེད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་གནས་བསྐྱེད་སྐབས་སྟོན་མཁན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་འདུག་ན། རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་སའི་མི་རབས་གསར་པ་རྒྱུ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད། སློབ་མ་ཆད་ལན་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་མ་སྐབས་ན་དགོ་ཆ་ཀྱི་གོ་མ་ཆོད་ལ། དགོ་ཆ་ཀྱི་གོ་མ་ཆོད་ན་སློབ་གསོའི་དགོས་པ་མ་བྱུང་བ་རེད།

འུ་ཅག་གི་མི་ཕུ་ནུས་སློབ་མཐར་ཕྱིན་ཀྱང་ད་རུང་བསམ་སྟོན་གནས་ཆད་མ་ཡོན་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་ངོས་གཏན་གྱི་དམིགས་ལུལ་མེད་པ། མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མེད་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་བརྟེན་དབང་མེད་པར་སྟོན་སྟོན་རིང་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདྲིན་སྤངས་ལ་ལྷས་ན་ཁོ་ཚོར་སློབ་གསོའི་སློབ་གསོ་ཐོབ་མེད་པ་ངོས་གཏན་རེད། རྒྱ་མཚན་ཁོ་ཚོར་ཤེས་ཡོན་དང་སྟོན་མ་ཐོབ་པས་སོ།

མདོར་བསྡུས་ན། འུ་ཅག་གི་སྡེ་འདི་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་གསོའི་ལམ་རིམ་བརྒྱད་མ་སྤྱོད་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་སྟོར་བཤད་པའི་འདུག་འབྲས་ནི་བཅན་ཁྱོལ་གཞུང་འདིར་ཤེས་ཡོན་གྱིས་(ཆེད་ལས་མི་སྣ་)ཐོངས་པ་འདི་རེད་ལ་ལགོད་ས་མཚོག་གིས་གསུང་བཞིན་པའི་འཕུལ་ཤོར་ཟེར་བའང་འདི་ཡིན་སྟེ།



འདི་ལྟར་བསམ་ཡོང་དུས་འུ་ཅག་གི་སྡེ་ལ་མི་  
འདོན་རྣམས་ཅན་དང་ཤེས་ལྡན་པ་སྟེད་ཀྱིང་བྱེད་མ་  
ཐུབ་པའི་འགག་ཚ་ནི་གཞུང་དོན་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་  
ལངས་ཚུགས་སམ་ཀྱིང་རྟུས་ཁགས་ལ་མེད་པ། འཕྲུང་  
འཕྲུང་གྱི་མི་རབས་རྣམས་རིགས་ཚན་གྱི་སྡེ་ཚན་སོ་  
སོར་ཆེད་མཁས་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་གསོ་སྦྱང་བྱ་སྟུམ་  
པའི་འཆར་གཞི་དང་གཏན་འཁེལ་མེད་སོང་བའི་སྟེན་  
རེད། གོ་སྐབས་སྟེ་དེ་གཞུང་གི་དོན་ནས་ཤེས་ཡོན་  
ཀྱིང་རྟུས་ཐད་སོ་མང་སྐོས་བསྐྱར་གྱི་ལས་གཞི་གསར་  
པ་ཞིག་བསྐྱིགས་ཐིན་པར་བཤད། འོན་ཀྱང་ད་དུང་  
ཡང་ལག་བསྟར་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་སྟུག་པ་ནི་འཇུག་  
ཤོར་ཞིག་མ་རེད་དམ། འདི་ལྟར་འཇུག་ཤོར་གཅིག་  
དང་འཇུག་ཤོར་གཉིས་འཇུག་ཤོར་གསུམ་བརྒྱད་  
མཐར་འུ་ཅག་གི་མི་ལུ་ཤེས་ཡོན་ཅན་དག་གང་ཙམ་དང་།  
གསུམ་པ། ཤེས་ཡོན་པར་གཞུང་དམངས་ཀྱི་

མི་རིགས་སམ་མཁུལ་ཁབ་ཅིག་ལ་གེས་ཡོན་  
ཅན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་མེད་པ་ནི་ཆེས་སྐྱོ་ཁིང་ཡང་པ་ཁིག་

དེས་ན་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ནི་ཤེས་  
 ཡོན་ཅན་གྱི་སྐུལ་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ན་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་  
 རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་དང་ཚུགས་ཡོངས་ནས་འཐུས་ཚང་རང་  
 བཞིན་གྱི་རྒྱལ་པ་གསལ་ཐུབ་པ་དེ་རེད། ཤེས་ཡོན་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན་ཆེ་རང་ནི་ད་གྱི་ཆེ་སྟོགས་ལ་ཐུག་དྲུང་གཞུང་མི་  
 ཞུས་པར་ཞི་འཇམ་ངང་དུལ་གྱིས་བདེན་དོན་སྨྲ་བ་  
 དང་གནས་ལུགས་སྐྱོང་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་  
 ཁུར་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས། དེའོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཅག་  
 བྱི་སྡེ་ལ་ཤེས་ཡོན་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། དེ་  
 ལོས་ཡོད། འདས་པའི་བྱུང་རབས་ནང་བལྟས་ཡོང་  
 དུས་སྡོམ་འབྱེད་བསམ་སྡོམ་པ་མཛངས་མི་ལུང་ཤར་དང་།  
 དཔྱེད་ཤེས་པ་དག་ཆོས། གསར་གཏོད་ལ་ཁ་སྤྱོད་གས་  
 མཁན་སྤྱོད་ཐབས་རང་སྐོལ་སོགས་ཕྱོད་ཡོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་  
 ཆ་ལའང་གཞིས་བཞུགས་པ་ན་གཞོན་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
 ཞོགས་དྲུང་དང་བཅའ་ཁྲོལ་ནང་དུའང་མི་རིགས་ཞིག་  
 བྱི་མདུན་ལས་ལ་རྒྱུང་གཟིགས་མཁན་སྡོམ་དཔོན་ཟླ་  
 རྗེས་དང་མཁས་དབང་འཇམ་དབྱངས་རྗེར་བུ། སྤྱི་  
 འཐུས་སོགས་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཡོད་ཀྱི་གཞུང་ངོས་ནས་  
 སོ་ཆོར་བདག་སྐྱོང་མི་བྱེད་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་མི་སྤྱོད་ཀྱི་ད་  
 དྲུང་དེ་ལས་ཐོག་སྡེ་མི་དམངས་ཀྱི་ངོས་ནས་སོ་ཆོར་  
 འན་ཁག་གཡོག་གི་འདི་དག་ནི་ཁྱེད་ཅག་གི་ཐལ་དགས་  
 པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་མ་རེད་དམ། འདི་ལྟར་གཞུང་ངོས་  
 ནས་ཤེས་ཡོན་ཅན་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་ཐོབ་ཐང་  
 དེ་མིགས་བསལ་རེ་མ་སྤྱད་ན་མི་དམངས་ཀྱི་ངོས་ནས་  
 ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་རིན་ཐང་མི་རྟོགས་ལ། ཤེས་ཡོན་ཅན་  
 གྱི་རིན་ཐང་མ་རྟོགས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ནས་དཔྱེད་  
 ཡོད་པ་དང་། འཛོན་ནུས་མེད་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་ནས་  
 ཡོད་ཆད་ལ་རེ་སྟོས་མེད་སང་བ་རེད། རྒྱུ་འདི་ནི་

ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་ཤེས་ལྡན་པ་བྱུང་མ་ཐུབ་པའི་  
འགག་ཆ་ཡིན་འདུག་ན་གཞུང་དམངས་ཀྱི་ངོས་ནས་  
ཤེས་ཡོན་ཅན་ལ་རིན་ཐང་དང་ཆེ་མཐོང་སྤྲད་རྒྱ་ནི་ཅི་  
འདྲའི་གལ་མི་ཆེ་འདྲ།

**བཞི་པ། སློབ་ཡོན་དང་གོ་སྐབས།**

ཁུ་ཅག་བྱེས་སུ་འབྱོར་ནས་ད་བར་བརྒྱ་ཕྱག་  
བྱེད་ཅམ་བྱིན་ཏུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཤེས་ལྡན་པ་དང་  
རིགས་ཚན་གྱི་ཆེད་ལས་མི་སྣ་གསེས་བྱེད་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་  
ནི་ང་ཚོ་སྐབས་བཅོལ་བ་ཡིན་པ་དང་། དཔལ་འབྱོར་  
ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་མེད་པ། འཆོ་བའི་རྟེན་གཞི་མེད་པ་  
སོགས་ལས་མི་རང་རང་གི་མདོན་འདོད་དང་དམིགས་  
ཡུལ་འབྲུབ་པར་དགག་དང་བར་ཆད་ཤིན་ཏུ་མང་ལ།  
དེ་བས་ཀྱང་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་  
ཐམས་ཅད་གཞན་རྟེན་འོག་འཆོ་བཟད་ཡོད་དུས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཅི་བསམ་འདོད་ཐོག་ཏུ་ཡོང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་དཀའ།

མ་གཞི་དེང་གི་དུས་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དུས་  
རབས་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དུས་མི་ཞིག་ལ་ཆ་མཚན་ནས་  
བཤད་ན་དངུལ་མེད་ན་ཅི་ཡང་མེད་སོང་བ་རེད་ལ།  
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ལ་མཚན་ནས་བཤད་ན་འང་དེ་ལྟ་བུ་  
རེད།

དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་རྒྱུད་ཁྲོམ་ར་མེད་པའི་ཁུ་  
ཅག་བཅན་བྱོལ་གྱི་སྤེའདིར་སློབ་ཡོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་  
མེད་པས་ན་གཞོན་མང་དག་ཅིག་རྒྱན་བསྐངས་ནས་  
སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་འདུན་པ་སྐྱེས་ཏུ་འཕྱོ་ཡང་ཁག་  
ཅམ་གདའ།

ཡང་ཁོང་ཚོ་ཁག་ཅིག་ལ་པ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་  
རམ་གཞུང་གིས་སློབ་ཡོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་རྒྱར་བ་དེ་ག་  
ནང་བཞིན་སློབ་སྦྱང་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱང་། གོ་སྐབས་  
དམ་འཛིན་སོག་སློབ་སྦྱང་ལ་འབད་བཅོན་མི་བྱེད་  
པར་སོས་དལ་བག་ཐེབས་དང་རང་སྣང་གང་ཅན་  
གྱིས་ནམ་གཤེད་ལ་རྟོལ་ནས་གོ་སྐབས་སྤྲད་མེད་དང་  
གཡུགས་བཞག་གི་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་ག་རེ་ཡིན་ནའང་  
འཐུས་ཤོར་དུ་བྱིན་ནས་རང་ཉིད་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་  
ཆགས་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད་སོང་བ་རེད། སློབ་སྦྱང་གི་

འདུན་པ་ཡོད་ལ་སློབ་ཡོན་མེད་པ། སློབ་ཡོན་ཡོད་ལ་  
སློབ་སྦྱང་གི་འདུན་པ་མེད་པའི་སྤང་རྒྱལ་འདྲིའོག་  
ནས་ཁུ་ཅག་གི་སྤེའདིར་ད་ཏུང་ཤེས་ལྡན་པ་དང་  
རིགས་ཚན་གྱི་ཆེད་ལས་མཁས་ཅན་གསེས་བྱེད་  
པར་ཆེས་ཁ་ཐག་རིང་།

**ལྔ་པ། སློབ་སྟོན་པའི་སྟོང་ཆ།**

ཁུ་ཆང་གི་ཚོགས་སྡེ་འདིར་རིགས་ཚན་སོ་  
སོར་ཆེད་ལས་མཁས་པ་འཕམ་རིགས་གཅིག་ཆེད་མཁས་  
གང་མང་ཐོན་པར་དེང་གི་ལམ་སྟོལ་ལྟར་དཔེ་སྟོན་  
པའི་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ། དེའང་མི་རིགས་  
གང་ཞིག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་སྟེ་བྱེད་པར་ལམ་སྟོལ་འདི་  
དང་འགལ་མི་ཏུང་སྟེ། དེང་གི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་  
ཐབས་ལམ་འདི་ལ་གཞི་བཅོལ་དེ་རང་གི་མི་རབས་  
གསར་པའི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་འཛོན་  
རྒྱས་ཅན་ལ་སྦྱེད་སྤྲོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ན། ཁུ་ཆོས་  
ཀྱང་དེང་གི་ལམ་སྟོལ་འདི་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། མ་  
གཞི་ཁུ་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་དུ་དཔེ་སྟོན་པ་མཐུབ་མའི་  
གངས་ལས་མེད་ཆོད་རེད། རོ་མ་མི་རིགས་ཞིག་གི་ངོས་  
ནས་བཤད་ན་དཔེ་སྟོན་པ་མཐུབ་གུའི་གངས་ལས་  
མེད་ན་ནི་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་

དེ་ན་གཞུང་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་དཔེ་  
སྟོན་པ་(ཤེས་འཛོན་སྟོང་གསུམ་)ཆད་ལྡན་ངོས་  
འཛིན་སོག་སློབ་གྲྭ་དང་མི་དམངས་སར་ཆེད་མངགས་  
གྱི་ཤེས་ཡོན་སྐོར་བཞུ་སྤྲོད་དང་བསམ་འཆར་བསྐྱེད་  
བྱེད་དུ་འདུག་རྒྱ་དང་། དེ་བས་གཞན་ནས་ཀྱང་ཆེད་  
མཁས་མི་སྣ་གདན་འདྲེན་གྱིས་ལམ་སྟོན་གནང་འདུག་  
རྒྱ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཞིག་ འདི་ལྟར་བྱས་  
ན། ད་གཟོད་ཤེས་ཡོན་འཐུས་ཤོར་གྱི་སྟོང་ཆ་སྐོར་ཐུབ་  
ལ་མི་རིགས་འདྲིའི་འབྲུང་འབྱུར་ལའང་རེ་བ་ཡོད་  
པར་སྤྲད་ངོ་།

**མཐུག་གཏམ་ཐོར་བུ་མ།**

ངས་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་སུ་ཡིན་པ་དང་།  
རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་ཐབས་གང་ཡིན་པ། ཅི་ཞིག་གི་ཆེད་  
དུ་རང་ཉིད་འཆོ་བཞིན་པའི་སྐོར་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་

# གཞི་བཞུགས།

བསམ་གཞིག་གི་དོགས་འདི་གང་མང་བཅིས་ཚུང་།  
 བསམ་གཞིག་དང་དོགས་འདི། དོགས་འདི་དང་བསམ་  
 གཞིག་འདི་ལྟར་བསམ་གཞིག་དང་དོགས་འདི་གཉིས་  
 གི་བར་ནས་ད་གཞོད་ངས་རང་ཉིད་གསལ་པོར་རིག་  
 གི་རང་ཉིད་ལ་སྒྲིང་མི་ཆར་བའི་སྒྲིང་ལ་ཞིག་ཡོད་པ་  
 དང་། རེ་བསྟེན་ཡོད་པ། དེ་བས་འགན་ཁུར་ཞིག་གི་  
 ཆེད་དུ་ངས་འདི་ལྟར་བསམ་སྟོང་གཏོང་དགོས་ལ། ལྷ་  
 བ་སྟེལ་དགོས། སྟེལ་རྟོགས་ཐུབ་དགོས། དེས་ན་

དབྱང་ཚུལ་འདིའང་ཁོ་བོས་སྟེལ་རྟོགས་ཐེངས་གཅིག་  
 གི་སྒྲི་ཐིག་ལྷ་བྱ་ཡིན་ན་ད་ནས་བཟུང་སྟེ་མི་བྱ་རང་  
 ཉིད་ནས་འགོ་བཙུག་ཀྱི་ཡིན། ཐད་ཀྱང་རུང་མ་ཐད་  
 ཀྱང་རུང་། སྟེལ་བཀག་ཀྱང་རུང་མ་བཀག་ཀྱང་རུང་  
 ཁོ་བོ་འདི་ལྟར་ཆས་ཅིས་ཡོད།

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྟེལ་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།

## ཡ་རྩལ་གྱི་རྟོག་རིས།

ངག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས། རིག་གནས་ཀྱི་པ།

ཉ་ཤོད་མིག་པས་ས་ཆེན་བརྒྱུངས་དུས་དབྱ་ཚོག་བཅན་པོའི་མངའ་ཐང་མཐོ།  
 རལ་པའི་ལྷང་ལོ་རྟོག་པས་བཞེས་ཏེ་མི་ཆོས་སོག་མའི་ཕོན་ཐག་ཆད།  
 མ་དེ་ཅི་ནའི་དད་འདུན་ཟབ་མོ་དམར་པོ་མེ་ཡི་ཞལ་དུ་ཤོར།  
 ཤར་བྱུང་མཆོན་པའི་རྩིང་ངོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་ཆུ་ཡི་རི་མོ་འབྲ།

ཉ་ཤོད་གཤོག་པས་ཉེ་སྒྲ་བསྐྱབས་པས་”ཉེ་མའི་མཁར་” ཉམེ་འོད་སྤང་ཡལ།

དཔའ་བོའི་ཁྲག་གིས་སྟེགས་བཅ་ཐོག་ལ་ལོ་རྩལ་གསལ་བའི་རྟོག་རིས་བྱིས།  
 “དཔའ་བོའི་ཤོང་” རྟོག་གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོ་ལན་ཅིག་བསྟགས་སམ་སྟེལ་པ་འཕེལ།  
 མཆན། ༡ ལྷ་ས། ༢ རྩལ་ཅེ

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྟེལ་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།

ཐམས་ཅད་ཁོང་དུ་སྤྱད་པ་ཟབ་མོར་སྟོམ། ཀྱུན་ལ་དོགས་པ་ཟབ་གྱུང་པོར་བྱེད།  
 ཉིང་པ་ཐམས་ཅད་ལྷ་ཡི་སྟོལ་དུ་བསྟགས། གསར་པ་ཐམས་ཅད་བདུད་ཀྱི་སྒྲུལ་དུ་  
 སེམས།

མཁའ་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་བྱིས།

བྱམས་

སེམས་

ཅན་

ཀྱི་

དག་

པ།

བྱམས་སེམས་ཅན་ཁྱོད  
 ཁྱོད་ནི་ངའི་དག་པོ་དངོས་སྟེ  
 འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་དག་པོའོ  
 ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་བཙུག་མའི་འཇུག་མདངས་དང་སྟེག་ཉམས་ཀྱི  
 ལྷགས་ཞགས་ཀྱི་འགྲུགས་སུ་རྒྱུད་པའི་སྤང་ཆེན་ཞིག  
 ལྷོ་མ་དང་དབུས་སུ་གཡུ་སྤང་ཞིག  
 རྩི་རུ་རྒྱུད་པའི་ཤ་པོ་ཞིག

སྟོག་ཆད་པོག་པའི་བཙོན་པ་ཞིག  
 རེད་ལ།  
 ངས་སྟོབས་པའི་བ་དན་སྤང་དུ་འབྱར་ནུས་ལ།  
 ངའི་སྤྱིང་སྟོབས་དྲོན་མོ་ཅིས་ཀྱང་བརྟམ་ཟིན  
 མོ་...ངོ་མ  
 ཁྱོད་ནི་གདུག་རྩལ་ཅན་ཞིག་སྟེ  
 ངའི་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་ནི་ཁྱོད་ཁོ་ནས་ཕྱོགས་

ཁྱོད་མེད་ན  
 ངས་གཞན་ལ་ལྷང་བའི་འགྲན་སེམས་  
 ང་རྒྱལ་ཕྱག་དོག  
 འཁོན་འཛིན་སོགས་ཀྱི་སྟོ་ལམ་ཡང་ས་པོའང་ཡོངས་སུ་བཀག་ཟིན  
 ཁྱོད་ནི་གདུག་རྩལ་ཅན་ངོ་མ་ཞིག་སྟེ  
 བཙུག་མའི་འཇུག་མདངས་དང་  
 རྒྱན་མའི་སྟེ་ཉམས་ཀྱི་རལ་གི་གནམ་དུ་འབྱར་བའི་ཤན་པ་ནག་པོ་ཞིག  
 ཁྱོད་ནི་ངོ་མ་འཛིན་ཉེན་འཆིང་བྱེད་ཀྱི  
 དགྲ་མདུད་ཀྱི་ལྷགས་སྟོག་ཅིག  
 འོན་ཀྱང་

ལ་ལས་ ཁྱོད་མེད་ན་འཛིན་ཉེན་གྱི་སྤྱིང་པོ་སྟོང་སེ་ངར་སྟེང་  
 ལ་ལས་ ཁྱོད་མེད་ན་འཛིན་ཉེན་བདེ་བས་གདམས་པར་སྤྲོ  
 ངས་བལྟས་ན  
 ཁྱོད་གཞན་གང་ཡང་ཡིན་པར་མི་སྟུམ་སྟེ  
 བྱམས་སེམས་ཅན་ཀྱི་དག་པོ་ཁོ་ནར་སྟུམ་

བྲག་འགོ་བརྟན་འཛིན།

རིག་གནས་ག་པ།

ཁྱོད་མེད་ན  
 ངའི་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་བཟང་མཁའ་རུ་འཕུར་ནུས་ལ།  
 ངའི་མིག་མདུན་གྱི་དངོས་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཅིས་མི་ནུས  
 ཁྱོད་མེད་ན

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྟེག་པ་བྱམས་པ་བརྟན་འཛིན།

# སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་མེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་དང་གནས་བབས།

ཟུ་ཚོ་གྱིས་བསྐྱར། རིག་གནས་ག་པ།

གུས་པར་མཚོན་ན་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚོར་འགན་འཁུར་  
ཡོད་པའི་ཐ་ཤལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་མཐའ་དག་ལས་མིའི་  
རིགས་ཀྱི་བཟང་བའི་ཆ་གཅིག་པོ་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚོར་  
སྤྱི་ཚོགས་དང་མ་རུང་བའི་མནར་གཅོད་བྱེད་པ་ལས་  
ཐབས་སྤྱད་པ་མེད། ཁོང་ཚོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་པ་མིན་  
པར་བྱུང་མེད་ཡིན། དེ་ད་ལྟོ་འདྲེས་གཏོང་དང་། ཡ་  
རབས། ཡིད་ཆེས། མོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་དང་།  
ཡང་སྤྱི་ཚོགས་པ་མེད་དུ་མོང་བའི་སྤྱད་པ་ལས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་མཚོན་ཐུབ།

བྱུང་མེད་ཚོས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ཁོད་བང་  
དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་དོར་དགོས།  
དེའི་ཐབས་ཤེས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་པ་ལས་སྤྱད་པའི་བྱུང་མེད་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་སྟོན་དུ་ཡོད། གལ་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་པ་དང་  
འབྲེལ་འདྲེས་དུ་ཡངས་དགོས་ན། གཞན་ལྟ་ཅི་རང་ཉིད་  
ཀྱི་ཁྱོ་པོའི་ཆེད་དུ་འདྲེས་མེད་ཟུང་འཕྲོར་དང་  
རྒྱན་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས།

ར་མ་ནའི་རྟོགས་བརྗོད་(Ramayan)ནང་  
གི་སི་ཏུ་(Sita)ཡིས་ཕྱི་རི་ནམ་པས་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྤྱོ་  
འགྲུག་ཆེད་སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་བཏང་མེད། གུས་པས་  
བྱུང་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཚོར་ཆེད་བསམ་སྤྱོད་ཆ་ནས་  
བྱུང་མེད་ཞིག་དུ་བརྒྱས་པ་ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། འོན་  
ཀྱང་། དེའི་ཆེད་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱོ་པོའི་དབང་ཤུགས་  
ཡོངས་རྒྱུས་དོར་ཏེ་བཟང་ལྷ་ཁོ་མིའི་དབང་ཆེད་ཀྱི་  
རང་དབང་ཆ་ཆང་སྤྱད་རྗེས་ནས་རྒྱ་དང་མི་འབྲེལ་  
བའི་ལྟ་སྟངས་ཞིག་གི་སྟོན་ནས་མ་གཏོགས་ངེས་ཤེས་  
ཐུབ་པ་མོང་། ད་གཞི་དེ་ཁོ་མིའི་ལུས་ལ་རྒྱན་གྱི་ཆ་གང་  
ཡང་མཛོད་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་ཁྱོད་ཚོས་ཀྱང་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཚིངས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་གཅོས་སྤྱི་ཚོགས་པའི་བྱ་

འོག་དུ་འགྲོ་དགོས་དོན་མེད།  
སྤྱི་ཚོགས་པའི་རྒྱ་ཆ་དང་དེ་ཞིམ་འབྲལ་རྒྱ་  
མོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མ་རྒྱག་པར་སྤྱད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དེ་བཟང་  
འབྲལ་འདོད་ན་རང་བཞིན་དངས་པའི་ནང་མེས་ཀྱི་  
དེ་ཞིམ་གཏོར་ཐུབ་པ་དགོས། དེས་སྤྱི་ཚོགས་པ་པོ་ཅམ་མ་  
ཟད་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྒྱུས་འགྲུག་བྱས། དེ་ཁྱོད་  
ཚོར་སྤྱི་ཚོགས་དུས་ནས་ཡོད་པའི་སྤྱད་པ་ལས་ཀྱི་རང་  
དབང་མེད། སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚོ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁྱོ་པོ་ནས་སྤྱི་  
པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཤ་རུས་ལས་བསྐྱབ་  
པར་བརྟེན། བྱུང་མེད་ཚོས་རང་ཉིད་རང་གི་གནས་  
བབས་སུ་ཡངས་ཏེ་བདེན་དོན་འདི་གསལ་བརྗོད་བྱ་  
དགོས།

## སྤྱི་ཚོགས་པ་མིན་པ་མེད།

བྱུང་མེད་ལ་སྤྱི་ཚོགས་པ་མེད་པ་མིན་པ་ཞི་རྒྱ་  
མཚན་གང་ཡང་མེད་པའི་སྤྱད་པ་དང་བྱུང་མེད་ལ་  
ངང་བདེན་མ་བྱས་པ་རང་མེད། གལ་ཏེ། ལུས་ཤུགས་  
ཀྱི་མནར་གཅོད་བྱེད་ཆ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཚོ་རྒྱལ་ངེས་  
ཀྱང་། བྱུང་མེད་སྤྱོད་ཀྱི་རང་བཞིན་བྱུང་མེད་ཚོ་  
ལྟར་འབྱར་གྱི་རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་ལ། མ་ཟད་རང་  
ཉིད་སྤྱོད་གཏོང་གི་བསམ་སྤྱོད་ཆེ་བ། བཟོད་སྤྱོད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཤུགས་ཆེ་བ། ལྷག་པར་དུ་དཀའ་སྤྱད་ཆེ་སར་  
བྱུང་མེད་ནམས་སྤྱོད་ཡངས་པ་མི་བདེན་ནས། གལ་  
ཏེ། འཚོ་བཞེད་པ་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཡངས་ཕྱོགས་ཡིན་  
ན་བྱུང་མེད་ནི་རང་ཚོའི་མ་འོངས་པ་མེད། ཁོང་ཚོ་ལས་  
སྤྱད་པ་སུས་ཀྱང་མིའི་མེས་ཁམས་ལ་དབང་རྒྱར་  
བྱེད་མི་ཐུབ།

གལ་ནེ་སྤྱི་པ་ཚོས་ལྷ་མོ་ནས་རང་འདོད་  
 ཆེན་པོས་བྱད་མེད་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་རྟོག་རྟོག་བྱང་  
 མེད་པ་དང་། བྱད་མེད་ཆོས་ཀྱང་གཉའ་ཞུས་ནས་  
 མཉམ་བཞགས་བྱས་མེད་ཆོད་གཞི་འཛམ་གླིང་ནང་  
 ཁོ་མོ་ཆོའི་ལྷན་སྤྱི་པ་ལྷན་ལྷན་ཆད་མེད་འདོན་  
 ཐུབ་ཡོད་པེ། མ་འོངས་པར་བྱད་མེད་ཆོས་རང་ནས་  
 རོ་ཤེས་པའི་ཐོག་སྤྱི་པ་ཚོ་དང་ལྷན་ལྷན་གྱིས་རང་  
 ལྷན་གཏོན་ཐུབ་ཆེ་ཆང་མ་ཉར་སངས་དགོས་པ་ཡོང་  
 བས་ཡིན། ལྷན་པའི་རོས་ནས་བཤད་ན་བྱད་མེད་ནི་  
 སྤྱི་པ་ཀའི་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་འདྲིན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་  
 འདིར་ཁོང་ཆོས་སྤྱི་པའི་དབང་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་  
 རོ་མ་དེ་རི་འབྲུ་ཡོད་པ་དེས་ཤེས་ཆོད་ཐུབ་མི་འདུག།  
 རྟོས་མི་ཀྱོ་(Tolstoy)ཡིས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱད་  
 མེད་ནམས་སྤྱི་པ་ཚོའི་སྤྱི་འབྲུལ་འོག་ཚུད་བཞུད་  
 ཡོད། གལ་ནེ་ཁོང་ཆོས་འཆོལ་མེད་པའི་ལངས་ཚུགས་  
 གྱི་ལྷན་ལྷན་ཤེས་ཐུབ་ཆེ་སྤྱི་པ་དམན་པ་ཞེས་པའི་  
 ཆོག་རྒྱུན་དེ་གནས་མི་ཡིད།

སྤྱི་པ་སྤྱི་པ་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་དགོས་  
 མེད་ཀྱི་ཁྱིམ་པ་ཐོས་ནེ་“སྤྱི་པ་དམན་”ཞེས་པའི་ཐ་  
 སྐད་ཐོག་ནས་བྱད་མེད་ཉམས་རྒྱུད་བྱས་པ་དེར་དེས་  
 པར་དུ་འབྲུག་འབྲས་ངན་པ་ཞིག་ཡོང་བས་པ་ཡིན།  
 ལྷན་ཞིག་བྱད་མེད་ནམས་སྤྱི་པས་བཅིངས་པའི་བྱ་རྒྱ་  
 དེ་ལས་ཐར་ནེ་རང་ལྷན་ཡོད་རྒྱས་ཁྱིམ་པ་ཞི་དེ་  
 དག་འཆོལ་མེད་པའི་ལམ་གྱིས་མཐར་སྐྱོད་ནན་པོ་  
 བྱེད་ཐུབ།

ཆད་ལྷན་གྱི་ཤེས་ཡོན།

བྱད་མེད་ཆོས་ཡང་དག་པའི་ཤེས་ཡོན་མཁོ་  
 སྤྱོད་དགོས་པ་དེར་གྲུས་པ་མོས་གྲུས་ཆ་ཆང་ཡོད། འོན་  
 ཀྱང་། བྱད་མེད་ཆོས་སྤྱི་པའི་ལཱ་མོ་ཁོ་ཁོ་ན་བྱེད་པ་  
 དང་སྤྱི་པ་ཚོ་དང་འགྲན་སྦྱར་བྱས་ནས་འཛམ་གླིང་  
 འདིར་བྱས་རྒྱུས་བཟང་པོ་ཞིག་འདྲིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་  
 དེ་ལའང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། སྤྱི་པ་བྱང་སྤྱི་པ་ཚོར་  
 འགྲན་ཆོག་ཀྱང་ལཱ་མོ་འབའ་ཞིག་གིས་རང་གི་  
 འདྲིན་ཐང་ཆད་མཐོ་ཤོས་དེར་སྤེལ་སྤྱོད་ལག་པོ་རེད།

རང་ཉིད་རང་སྤྱད་།

ལྷན་པར་དངས་འཆབ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། དེང་  
 སང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱད་མེད་ཆོས་རོ་མོ་ཡོ་  
 (Romeo)ཕྱིད་ཀ་ཙམ་གྱི་ཏུ་ལི་ཏི་(Juliet)ཕྱིད་  
 འདོད་པའི་ནམ་པ་སྤྱི་པ་ཐོ་དེ་རེད། དེང་དུས་བྱད་  
 མེད་ཆོས་ཀྱི་ན་པ་ནི་ཆར་པ་དང་། ཉི་མ། ལྷན་པ་  
 སོགས་ལས་སྤྱི་པ་ཕྱིར་མིན་པར་མིའི་དོ་སྣང་ཐོབ་པའི་  
 ཆད་དུ་ཀྱིན་གྱི་འདུག རང་བཞིན་ལྷན་སྤྱི་པ་གཏོང་  
 པར་མཆོན་རྒྱས་བྱགས་དེ་གཞན་དང་མི་འབྲུ་བ་ཞིག་  
 སྤྱང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེས་གནས་འཆོལ་མེད་ཞི་  
 བའི་ལམ་བཟང་འདི་བྱད་མེད་དེ་འབྲའི་རིགས་ལ་  
 མིན། དོན་དེས་ལ་བྱད་མེད་ཆོས་སྤྱི་པར་བརྟེན་  
 མི་དགོས་པར་མི་ཏུ་(Sita)དང་། རོ་རོ་པ་ནི་  
 (Draupati)སོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དེས་  
 ལྷན་དང་། ཅི་མ་མེད་པའི་གཤིས་རྒྱུད་དཀོན་མཆོག་  
 གོ་གཟི་བྱེད་ལ་བསྐྱེད་དགོས།

རང་འཆོལ་སྤྱི་པ་གནས།

བྱད་མེད་ནམས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་བདག་  
 ཉར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་མིའི་མི་ཆོའི་ནང་ནས་སྤྱི་པ་  
 མ་འགོས་པའི་ཆོས་སེམས་གཙང་མ་དེ་རེད། སྤྱི་པ་  
 བྱང་ལྷ་པ་མཁྱེགས་པོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ནམ་རྟོག་གི་  
 ཕྱི་སྤྱི་པ་དེ་བཟུ་ཐབས་དགའ་ཡང་དེ་མཐུན་གྱི་མིའི་  
 རིགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་མཁོ་བའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་སྤྱི་པ་རྒྱུན་  
 གཤིས་བཟང་དག་ཀྱང་ལས་སྤྱི་པོར་དོར་མི་ཡིད།

བྱད་མེད་ནི་ཁྱོ་པོའི་གང་འདོད་སྤྱི་པ་བྱའི་  
 ཡུལ་མིན་ཅིང་ཕྱ་གྲུར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལང་ལས་  
 སོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ནས་ལུས་ལྷན་  
 ཉམས་འགོ་གི་ཡོད། སྤྱི་པ་བྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཆགས་ཚུད་  
 པོའི་ནང་། ཁྱིམ་ཆང་གི་འགན་ཁུར་བྱེད་རྒྱའི་ལས་  
 འགན་འཕར་མ་དེ་བྱད་མེད་ཆོའི་ཐོག་ཏུ་བབས་ཀྱི་  
 མེད་པར། ཁྱོ་ལྷན་གཉིས་ཀས་ཐན་རྒྱུན་རམ་འདེགས་  
 བྱས་དེ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷན་  
 དེ་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བྱད་མེད་ནམས་སྤྱི་པ་  
 ཆོར་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་རང་ཉིད་དམན་པའི་ནམ་རྟོག་ཁོ་

ནས་མཉན་པ་ཡིན། གང་ལྟར་གནས་བབས་ཤིག་  
ལ་བྱད་པར་ཡོད་པ་བདེན་པ་རེད། གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་  
མོ་མོ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་བྱིའི་གཟུགས་སྟོབས་  
ཀྱི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ལས་རིགས་  
ལ་འདྲ་བར་ཡོད་པེས་ཡིན།

བྱད་མེད་དང་འཆེ་བ་མེད་པའི་ལམ།

ལྷས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་འཆེ་བ་མེད་པའི་ཆད་  
མཐོ་ཤོས་ཀྱི་གནས་བབས་དེ་གདོན་རྒྱ་དེ་བྱད་མེད་ཀྱི་  
དམིགས་ཡུལ་ཡིན་དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི་བྱད་མེད་  
ནམས་སྦྱེས་པ་ལས་ལྷག་པའི་སྒོས་གདོང་ཆེ་ལ་འཆེ་བ་  
མེད་པའི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ཉིད་ལག་ལེན་བཀོལ་སྤྲོད་བྱེད་  
ལྷས་པས་བསམ་ཚུལ་ཞུས་པ་བཞིན་བྱད་མེད་ནི་འཆེ་  
མེད་ཞི་བའི་ངོ་བོ་ཡིན། འཆེ་མེད་ནི་བཞེས་པ་ནི་  
རྫོགས་མཐའ་མེད་པའི་བྱམས་པར་གོ་དགོས། དོན་  
གཞན་ཞིག་ནི་མཉན་པའི་ཀྱི་སྤྱད་བསམ་ཚུལ་ཐུབ་  
པའི་རྣམས་པ་ལྟར་པར་གོ་དེ་ན་གང་ཟག་པོ་མོ་ནམས་  
ཀྱི་མ་སྟོབས་བྱད་མེད་ལས་ལྷག་པ་སུས་འདི་ལྷ་བྱའི་རྫོགས་  
མེད་ཀྱི་བྱམས་པའི་རྣམས་པ་གདོན་ཐུབ་བཅ། ཁོང་ཆོས་  
གོ་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱི་ཤ་རྟོག་དེ་ཉིད་པར་དུ་མ་ལེན་  
གོང་དཀའ་སྤྱད་ལ་མ་འདྲེམས་པར་དགའ་ཆོར་ཀྱི་  
ལྟར་དུ་སྤྱད་པ་ལ་དེ་དག་གི་པ་རོལ་དུ་མི་བསྟེན་ས་མཅ།  
དེ་ཙམ་མ་ཟད་འཆར་ཡོངས་དལ་བའི་བྱིས་པའི་ཆེད་  
དུ་ཉི་མ་ནས་ཉི་མ་སྟེད་ནས་སྟེད་ཚུང་བ་དེ་གཞན་སུས་  
འཁྱུར་ཐུབ། དེ་ལྷ་བྱའི་བྱམས་པ་ཅེ་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱང་  
ལ་སྟེལ་བཅུག་ན། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་སྦྱེས་པ་ཆོད་པར་ལྟན་  
དུ་བྱིན་ཆེན་ཀྱི་ཨ་མ་ཞིག་དང་། མངོན་གསལ་མེད་  
པའི་འགོ་ཁྲིད་ཞིག་གི་ནམ་པའི་ཐོག་ནས་དག་པོའི་མེ་  
ལྷས་བརྟག་པའི་འཛམ་གླིང་འདིར་སྒྲིམ་པ་ཆུ་འདྲོད་  
ལྟར་ཞི་བ་དེ་བྱིན་ཐུབ།

མོ་མོ་འདྲ་མཉན།

མོ་མོ་འདྲ་མཉན་ཀྱི་མིང་དོན་ནི་དེ་གཉིས་ཀྱི་  
ལས་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་གཅིག་ཡིན་པར་གོ་གི་མེད།  
སྤྱིར་བཏང་བྱད་མེད་ཀྱི་རྫོན་པ་བྱེད་དགོས་པའི་  
ཁྲིམས་མེད། ཆོས་ཉིད་ལས་གྲུབ་པའི་གཟུགས་སྟོབས་

མོ་མོར་འདྲོད་པའི་ལས་ཀ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བྱད་མེད་  
ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམས་སྟོབས་ཉམས་སྤྱད་བྱེད་པའི་ཆ་  
ཁྲིམས་མང་པོ་ཞིག་སྦྱེས་པས་བཟོས་པ་དག་ལ་ཁ་ལོ་  
གསར་པ་ཞིག་བསྐྱར་དགོས། དེར་སྐབས་བྱད་མེད་  
ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་མིད་དོན་ནང་འདྲེལ་ཞུགས་བྱས་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། སལ་མོ་ཆེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམས་པ་  
བདོན་ནས་བསམ་སྟོམ་བཏང་བར་ནང་མི་དང་ཁྱོ་  
བོའི་འདྲོད་སྟོར་ཐུབ་ཙམ་གྱིས་མཆོག་པར་བྱེད། སྦྱི་  
ཆོགས་ནང་རང་ཉིད་ལ་རག་ལུས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནམས་  
ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྱད་གསར་  
མཐོན་པོས་རྩྭ་ལེན་དང་བྱད་མེད་དམངས་ལ་ལག་  
ལེན་ཞེས་བའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་དེ། རང་ཉིད་རང་ལ་  
དབང་བའི་ལྷ་སྟོད་བསྐྱབ་ནས་ད་བར་དུ་ནམ་དུའོད་  
ཀྱི་རྒྱུད་པར་བཏགས་པའི་ལྷགས་སྟོག་བཀོལ་དེ་རང་གི་  
རྣམས་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་གདོན་ཐུབ་པའི་སྟོབས་པ་  
བསྐྱབ་དགོས།

མཐའ་དོན།

བྱད་མེད་ཆོས་རང་ཉིད་སྦྱེས་པ་ལས་དམན་  
པར་འདྲིན་པའི་སྐབས་མེད། སྤྱད་ཡིག་ལས་བྱད་མེད་  
ནི་སྦྱེས་པའི་ཆ་གཅིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདྲ་  
མཉན་ཡིན་ལ་སྦྱེས་པ་ཆོ་ཡང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ཡིན།  
མོ་མོ་གཉིས་དངོས་གཟུགས་ཞིག་གི་ཀྱབ་མདུན་ཡིན་  
ལ་དེ་བས་བྲལ་ནས་གནས་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་  
རང་དབང་བཅལ་གཤེག་བྱེད་པའི་སྦྱི་ཆོགས་ནང་བྱད་  
མེད་ཆོས་རྣམས་པ་བདོན་དེ་དགོས་མེད་ཀྱི་གནས་དོན་  
ཁག་ལ་ཞི་བའི་ཐོག་ནས་ངོ་ཆོལ་བྱེད་དགོས། དེ་ལ་  
གནོད་པའི་ཆ་མེད། དང་བདེན་ལ་ཁ་སྦྱོགས་པའི་ཞི་  
བའི་ངོ་ཆོལ་ལ་མཐར་ཐུག་གི་གྲུབ་འབྲས་ངན་པ་ཡོང་  
མི་སྲིད། དེ་ལ་གཡོ་ལྟར་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཀྱི་ཀྱབ་  
རྟེན་ཡོད། སྦྱེས་པ་ཆོས་ཀྱང་བྱད་མེད་ལ་བཅེ་མཐོང་  
མེད་པའི་སྦྱི་ཆོགས་དེ་ཆེ་ཆུང་ངོ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་དུང་  
མིའི་དཔལ་ཡོན་ནི་ལྟན་པའི་སྟེ་ཞིག་ལས་མ་མཆིས་པ་  
ཤེས་དགོས་སོ། །

འགན་འཁུའི་རྩོམ་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བརྟན་འདྲིན།



## ཕྱིད་ཀྱི་པོ་ཉར་སྤྱིངས་པའི་འཕྲིན།

བསྐྱེད་འཛིན་རབ་བརྟན། རིག་གནས་ཁ་པ།

ཀྱི་མ་གཟིགས་དང་མཐའ་ཡས་ནས་མཁར་གཤོག་སྒྲུབས་ཅེན་པའི་དཔྱིད་ཀྱི་པོ་ཉ་ཞིག །  
མི་བུ་ང་ཡི་འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་སྒྲུབ་པའི་གསུང་རྒྱུད་རྩོན་མོ་འབྱིན་བཞིན་འོངས། །  
སེམས་པ་ཞིག་ལ་སྒྲོ་སྤང་འོད་ཞགས་མངར་མོ་བསྐྱེད་བར་རེ་བའི་མིག་ཟུང་བཅན། །  
དཔྱིད་ཀྱི་པོ་ཉར་བྱམས་ལྷན་མ་ལོའི་བདེ་འཚམས་འདི་བའི་སྤྱི་ཞིག་ངག་ལས་ཐལ། །

ལན་ཅིག་ཉམ་ཐག་ང་ལ་གསོན་དང་བྱང་རྒྱུང་ཁམས་ནས་ཐེབས་པའི་པོ་ཉ་བ། །  
བྱང་རྒྱུང་བཅན་པོས་ཤུགས་ཀྱིས་སྤྱར་ཡང་པ་ས་གོར་མོ་བདག་ཏུ་འགྲོ་འཇུག་ཅི། །  
ཁ་བ་ཚང་གི་ཁྱིམ་གཞི་དེ་ནས་བདག་སྤྱིང་བྱེད་ཀྱི་མ་ལོ་ཨེ་མཐོང་ལགས། །  
གལ་མེད་འདྲིན་བྱེད་མིག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ཡོད་ན་ལན་གཅིག་ང་ལ་སྒྲོ་བ་སྤྱོད། །

ཀྱིས་ཁའི་སྤྱན་ཆབ་སེམས་པར་བསྐྱེད་ནས་མི་ལོ་གསུམ་ཀྱི་འཁོར་སྤྱོད་རིང་མོ་རྫོགས། །  
ཡིད་ཆེས་སྤོང་བའི་ལོ་ལྔ་ནག་པོ་གདུང་བས་ཀུན་ནས་བརྟན་ཏེ་བཅན་ཀྱིས་བསྐྱེད། །  
ཞག་སྤོང་དུ་མའི་མི་ལས་ཞིང་དུ་ཁོ་མའི་བྱམས་པའི་རྩོད་ཐིག་ཏུ་བ་ཀྱིས་འབྱུང་། །  
སྐབས་ཆེན་བྱིན་སྐབས་ཆེ་བས་ཁོ་བོའི་འཇིག་རྟེན་པད་མའི་ཆལ་དུ་ཡང་ཡང་བརྟུངས། །

ཟུ་འཛིན་རེ་བོའི་ངོ་མཚར་བརྟུང་ཉམས་དོད་པོ་སྤྱན་སྤྱུག་རྩོ་མོ་སྤང་མའི་ཐེང་། །  
ཁྱིམ་འཁོར་མའི་མཛེས་པའི་སྤྱི་ཉམས་ཡར་སྤྱང་གཙང་པོའི་འབྱུར་ཁུགས་གར་སྐབས་སོགས། །  
དན་པའི་སྒོ་ལ་འཆར་ཐེངས་ཤིག་གིས་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་མའི་སྒྱུ་གདུང་ཤུགས་ཀྱིས་གཡོ། །  
སྒྱུ་གདུང་མཆི་མས་བཅན་སྤྱེད་འོག་ནས་ཨ་མའི་མཚན་མིང་ལན་གསུམ་ངག་ལས་ཤོར། །

བདག་གི་རང་ལུས་འདྲོམ་པ་གང་པོ་རྒྱས་མེད་ཆ་བའི་རོང་དུ་གནས་ཀྱུར་ཀྱང་། །  
དུང་བའི་ནམ་ཤེས་སྤོ་མོ་ཞིན་མཚན་རྟག་ཏུ་རབ་དཀར་གངས་རིའི་ཞིང་དུ་འཁྱེན། །  
ཨ་མའི་སྤྱང་བརྟན་ཟད་པོ་ཡིད་ལ་འཆར་ན་སྤྱིང་རྒྱུང་འཆང་ནས་འགྲོ་འདུག་ཁག །  
སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་འབྱུག་གིས་བསྐྱེད་ནས་མིག་རྒྱུའི་ཐེང་བ་དབང་མེད་ས་ལ་ཟགས། །

འོན་ཏེ་ཐ་ཤལ་བུ་རྒྱུང་ལ་ལས་མ་ལོའི་རེ་བཞག་རྩོན་མོ་དོང་དུ་གཡུགས། །  
སྤྱན་ཆོག་བདེ་བར་ཆགས་ནས་ཞིན་མཚན་དུས་དུག་རྒྱལ་ཆོང་ངན་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་འཛིན། །  
ལ་ལས་ཨ་མའི་འདོད་འདུན་རྒྱུད་ཡིག་རིག་གཞུང་ཏོ་ལར་བརྟེན་ཏེ་གྲུང་པོ་སྤྱོམ། །  
འགའ་རེས་རང་ངོ་རང་གིས་མ་ཟིན་རིན་ཆེན་ཨ་མར་ངན་འཆང་བྱས་ཏེ་མཁས་པར་འདོད། །



# སྤང་ལོ་བརྒྱུད་པ་ཕྱིར་མིག་བལྟས་པ།

ཨ་འདུས་མིག་ཀློག་རིག་གནས་ག་པ།

གོ་ལའི་མཐོ་གཙང་གི་གནས་དེ་ན་ཉི་མ་ལྷ་བའི་རྩ་  
 ཆ་བྱས་ཏེ་མི་ལོ་སྤྱོད་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་འཆོ་སྤོང་བྱེད་  
 བཞིན་པའི་མ་ཕྱག་སྤྱིན་མོ་དང་པ་སྤྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 པའི་རྒྱུད་པར་གྲགས་པའི་མི་རིགས་འདིའི་ ཡབ་མེས་གོང་  
 མ་ཆོའི་ཞུས་མེད་དཔལ་ངར་གྱི་གོམ་པའི་འདེགས་འཛུགས་  
 གིས་ས་ཆེན་པོ་ཡམ་ཡམ་བྱས་ཐུང་ཞིང་། དམག་རྩའི་  
 དམིག་འོག་གི་ཐལ་རྩལ་གྱིས་འཛུགས་སྤོང་གི་པོར་འཆུབ་  
 མར་བྱས་པའི་གནས་རྒྱུད་ཡོད་པ་མ་ཟད། དཔལ་  
 མཛེས་གནས་འཛུགས་ཀྱི་སྤྱོད་མཁུ་གི་གྱི་སྤྱོད་གནས་  
 འོག་གི་གོང་མ་རྒྱལ་པོ་ཁྱིམ་འཕས་ཐོས་ཤིང་། བྱེ་བ་  
 ཕྱག་བརྒྱའི་དམག་མིའི་ཐལ་ཕྱགས་གྱིས་ས་ཆེན་གསུམ་  
 ཉིས་ཅུ་དབང་ལ་བསྐྱར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས། མི་རབས་  
 ཕྱི་མ་ཆོའི་སེམས་པར་དཔལ་གདོང་གི་གཟི་བྱིན་གནང་  
 ཡོད་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་སྤོང་ལོ་བརྒྱུད་ལོར་སྐར་བ་ཆང་གི་  
 ཤ་དར་ཁྱག་དར་གྱི་མི་མང་ཆོ། རང་དབང་དང་འདྲ་  
 མཉམ་གྱི་ཕྱིར་ལ་རྒྱའི་ངར་ཤུགས་མེ་རི་བཞིན་འབར་དེ།  
 གདོང་དམར་བ་ཐམས་ཅད་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་མཐུད་  
 གྱིས་ཡར་ལྷུང་གཙང་པོའི་བཞུར་རྒྱུད་དང་འགྲོགས་ནས་  
 འོང་ཆོ། གྲང་བདེན་དང་གདོང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱོ་ཆ་ཁྱོན་པའི་  
 ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་ཡ་ཐོད་གྱི་མིག་རིལ་ལྟ་བུ་ཆོས། ལྷ་ཆུར་  
 གནས་ལ་འཕྱར་ནས། ཐོབ་ཐང་གདངས་ལ་ཁྱེར་ཏེ་རང་  
 གི་ས་ཐོག་ན་གཤར་ནས་ཡོང་དུས། བལྟས་བལྟས་རིག་  
 རིག་ལ་མིག་གཤིས་དང་སྤྱོད་ཆོགས་ཅན་གྱི་ཆོ་སྤྱོད་གངས་  
 མེད་ཅིག་དེ་བ་ཆང་གི་མེ་མདའི་སོ་ཁ་ནས་སྤྱིང་རྩེ་དང་།  
 ཡང་མེད་པར་ཐུན་ནག་གི་འཛིག་རྟེན་དེ་རྩེ་དངས་ཤིང་།  
 རུས་ཞེན་དང་ལྷག་བསམ་གྱི་རྒྱལ་གཅས་པ་མང་པོ་ཞིག་  
 ས་སྤྱོད་གི་དཔལ་བའི་བཙོན་དུང་ན་ལྷགས་ཐག་གི་སེལ་  
 སྤྱོད་བཅས་དེ་བཙོན་ལྷགས་ཀྱིས་བཟངས་དེ། ཡུམ་ཆེན་

ཆོས་པངས་སེམས་ཀྱི་སྤྱན་ཆབ་ཀྱིས་ས་ཆེན་པོ་བསྐྱར་པར་  
 བྱས་ཤིང་། ཡབ་དམ་པའི་དཔལ་གདོང་གི་གྱི་སྤྱོད་གོ་ལ་  
 ཉིལ་པོར་འགོངས་བར་བྱས། དེ་ལྟར་ཐོབ་དཀའ་བའི་  
 མི་ལུས་སྤོ་ཡིས་བཏང་ཞིང་། དག་ཞིང་ལྟ་བུའི་རང་ཡུལ་  
 ཤུལ་དུ་བསྐྱར་ནས་བཞུད་སོང་བ་དེ་གངས་ཅན་འགྲོ་མིའི་  
 ཆོགས་སྤྱི་ཆོན་མོ་འདིའི་མང་གཙོ་དང་། འདྲ་མཉམ། གྲང་  
 བདེན། ཆོ་སྤྱོད། རིག་གཞུང་། ཞི་བདེ་སྤྱོད་མང་པོ་  
 ཞིག་གི་སྤྱོད་དུ་བཞུད་ཅིང་། ད་དུང་དུར་ཁུང་ན་ཁུ་  
 སིམ་མེར་འཆོ་བའི་རྩམ་ཤེས་གངས་མེད་ཀྱི་སྤྱན་གྱིས་  
 བལྟས་ནས། ཐུན་པའི་བཙོན་དུང་ན་གནས་པའི་རྒྱལ་  
 གཅས་པ་མང་པོས་རེ་བ་ལྷ་ཅག་ལ་བརྒྱབ་ནས་ཡོད་པ་  
 སུ་ཞིག་གིས་བསྐྱོན་ནུས་སམ། ཉིས་སྤོང་བརྒྱུད་ནི་རི་  
 སྤྱོད་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ངའི་ཤ་འདྲེས་ཁྱག་འདྲེས་ཀྱི་  
 སྤྱན་ལྷ་མང་པོའི་མེར་པོ་གསེར་ལྟ་བུའི་རྩམ་ཤེས་  
 ཐོགས་ཤིང་། བདག་གི་སྤོང་འདྲེས་སེམས་འདྲེས་ཀྱི་རྒྱལ་  
 གཅས་པ་གངས་མེད་ཅིག་ཐུན་པའི་བཙོན་ཁང་ཆེན་པོ་  
 ན་བརྒྱུག་སོང་བས། ཤུལ་ལུས་པོད་མི་ཆོས་སྤོང་གར་  
 ཆེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་ལ། ཐ་ན་བདེ་མོའི་ལག་བརྟེན་ཅུ་  
 ཡང་མེད་པར་འདས་ཐེན་པའི་རྩམ་ཤེས་དེ་དག་ལ་ཐུ་  
 ངན་གྱི་མཆོད་པའི་སྤྱོད་མེ་སྤྱོད་བཞིན། བཙོན་འོག་གི་  
 རྒྱལ་གཅས་པ་དེ་དག་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་  
 སྤོང་ལོ་དགུ་ལོར་པོད་མི་ཆོས་ལོགས་པར་དམ་བཅའ་  
 གསར་བཞིག་གིས་མཐུན་བསུས་དེ། མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱའི་ཁ་  
 ཐལ་གྱི་སྤོང་ཆ་ཆེན་མོར་ཁ་གསལ་བྱ་བུ་བའི་ལམ་ལ་  
 ཆས་པ་མཐོང་ཆོ། པོད་མིའི་ཆོའི་ལུས་ཐོག་ན་ཡབ་མེས་  
 གོང་མ་ཆོའི་གཟི་བརྒྱུད་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་ལ། རུས་གསེང་  
 ན་གྱི་སྤྱོད་བར་སྤྱོད་ཁེངས་པའི་སྤྱོད་མཁུ་གི་དཔལ་གདོང་  
 ཡོད་པ་ཆོར་ཆོ། ངས་སྐར་བ་ཁྱིམ་ཆང་ཆེན་མོ་ནུ་ཡང་

# གཞུང་ལུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་

གོ་ལའི་དབུ་ཆེར་གནས་འཆའ་བ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བའི་ཡིད་  
 ཆེས་བརྟེན་བྱུང་། བས་ཡང་གངས་དཀར་གྱི་གཟི་  
 མདངས་ལ་ཉམས་པ་མེད་ཅིང་། དཔལ་སྟོབས་གདོང་  
 སྟོབས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་གདམ་རྒྱུད་ལ་ཆད་པ་མེད་པའི་  
 དེས་པ་རྟེན་བྱུང་། འདི་ལྟར་མིག་རྒྱ་མ་ཐོར་དང་། སྐད་

དག་འདར་འདར་གྱིས་སྟོང་ལོ་བརྒྱད་པར་རྒྱང་ལྟ་ཐེངས་  
 གཅིག་གི་ཕྱིར་མིག་འཕངས་ཆོ། དཔལ་པོ་དཔལ་པོ་ཆོས་  
 བདག་ལ་གནང་བ་ནི་ཁྱུ་མེད་སྟོང་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་  
 གདོང་ཁོ་ནའོ། །

འགན་འཁེལ་ཆོས་རྒྱུག་པ་བཟང་མེས་བཅོད་ནམས།

## དུང་མེས་པ་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་སྤྱོད་

ཤི་ཁྲ་འཁོར་རྒྱ། རིག་གནས་ཀ་ལ།

རྟོད་ཉི་མ་མེར་ཆེན་རྒྱལ་ཆེ་ནས་བཞུད་ཐལ། །  
 མཁར་ཡང་ཆེའི་དར་སྟོག་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིས་བརྟེན་འདུག །  
 དེད་མེས་པ་པ་འདི་ལ་གདོང་སོ་རེ་བལ་ནས། །  
 བལ་རྒྱུད་བུས་འཁྱེར་བའི་ངང་རྒྱལ་ལ་ལྷུར་སོང་། །

གདམ་པར་བཤད་མགྱོན་པ་རྣོང་རྣོང་ལ་ལྷུར་ཅིང་། །  
 ལན་རྒྱུར་སྟོག་མིག་རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་ལ་བཞུད་ནས། །  
 དུས་ལྷན་རིང་སྟོང་གདམ་བྱང་ཁོག་དུ་ལྷག་སྟེ། །  
 མེས་པ་བསམ་པའི་བྱ་སྟོང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིས་འཁྱེར་སོང་། །

རྒྱ་བསྐྱམས་པའི་གཟུགས་གཞུང་སྟེ་ཐལ་གྱི་བྱུར་ན། །  
 སྟོད་སྟེག་རུམ་སྟེ་མོ་ལྟོག་སྟེ་ལ་བྱུག་བྱུང་། །  
 མེས་པ་དུང་བས་མནར་བའི་ཨ་ཐང་དེ་ཆད་ནས། །  
 གཤན་ཁྲམ་ལ་བདབ་པའི་བྱུག་གཟེར་ལ་ལྷུར་སོང་། །

ཁོད་འདུམ་འདུམ་དགྲུག་གྱི་ཉི་མ་ལྟར་ལྷུར་ཅིང་། །  
 ལུས་བལ་བལ་སྟེག་གི་སྟེག་རུམ་ནང་འཐིབས་ཏེ། །  
 དུས་ཡང་ཡང་འཕྲད་པའི་སྐལ་བ་དེ་མེད་ན། །  
 མེས་པ་ཀོ་ལོང་འཕྱར་བའི་གཞི་རྩ་ལ་ལྷུར་སོང་། །

ཞེ་འཁོན་སའི་བུ་མོ་མིག་པོ་གས་ན་ཡོད་ཀྱང་། །  
 མེས་པ་གསང་བའི་བར་ཐག་གཞན་དབང་གིས་ཆོད་དེ། །  
 རོ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དེ་སྤྲོ་བས། །  
 ཡིད་དབང་མེད་ཁོ་རྒྱུ་ཁོ་ལ་མ་ལྟར་འཁྱེར་སོང་། །

ཁ་པར་བསྐྱངས་མིག་སྟོང་མཆི་མ་ལ་འཁེལ་འདུག །  
 ལན་རྒྱུར་འདེབས་མེས་པ་གྱི་གསུམ་ཁད་དུ་གསུམ་ཐལ། །  
 ལས་ཅི་བྱུང་སྟོན་གྱི་རི་མོ་ལ་བཞག་ཀྱང་། །  
 ལྷག་ལྷན་པའི་ནང་དུ་ཁ་བལ་ལ་ལྷུར་སོང་། །

ལས་གཞན་དབང་སྟེབས་བསྟན་མི་ཆོད་དང་འཕྲད་དུས། །  
 ལུས་ཐོལ་བཅོས་ཅོག་ཅོག་བྱང་པོ་རུ་སྟོད་ཀྱང་། །  
 གཟུགས་ཐོགས་རེག་བལ་བའི་སྟོང་ཁོང་གི་མེས་པ། །  
 ཆེས་དུང་བའི་ཐུས་འཕྱར་བདུང་བདུང་གིས་རེལ་སོང་། །

ཆོ་སྟོན་ལས་ཟེར་བའི་བདེན་ཁ་འདྲ་ཡོད་ན། །  
 མེས་པ་བསམ་པའི་བཞིན་བཟང་བུ་མོ་དང་མཉམ་དུ། །  
 ལས་སྟོད་སྟེག་གང་བྱུང་མཉམ་ཐོང་ལ་བསམས་ཀྱང་། །  
 ལྷག་འཕྱུད་གདུང་འཁྱེབ་པའི་གཞི་རྩ་ལ་བསྐྱོས་ཐལ། །

པར་ལྷ་དུས་མཐོང་སྟངས་འདུམ་མདངས་རེ་ཡོད་ཀྱང་། །  
 ལས་དངོས་ཐོག་ཡིད་མེས་པ་བཅེད་དུང་གིས་ཐུས་ཤིང་། །  
 མེས་པ་གསང་བའི་སྟོང་གདམ་ཤོད་དུས་དེ་དགོན་པས། །  
 དུས་ཉིན་མཆན་མེད་པར་གདུང་གྱུར་གྱིས་མནར་སོང་། །

འགན་འཁེལ་ཆོས་རྒྱུག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འདིན།

# ཙུ་ཐང་གི་འཕྲིག་ཕྱག་མཁེག་གི་ལས་དབང་གཞི་མ་པ།

ལྷན་མཛེས། རིག་གནས་ག་པ།

སྒྲིབ་གཞི།

ལས་དབང་འདི་གནས་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་བཀའ་ལུང་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན་ས་ཡི་བདག་མོའི་ཉེས་ཆད་ཡིན།

༡

ཞོགས་ར་གྱི་སྤྱི་ལུང་རི་བོའི་མགུལ་ན་སྟོང་གིས་  
ཆགས་ཤིང་ཁྱེད་གྱི་ཁྱེད་ལྟར་སྟོན་མོ་སྟོང་སྟོང་གིས་པའི་  
གཟུང་སྟོན་པའི་ཉེན་ཞིག་ལ་བདག་དང་གྲོགས་མོ་སྟོན་མོ་  
གཉིས་པ་ལུལ་ལ་ལོག་པ་ཡིན། ལམ་བར་དུ་དེད་གཉིས་  
གིས་ཁྱིས་དུས་སུ་ཆེད་འདོ་རོལ་སའི་ཙུ་ཐང་ནས་ཆེད་  
ཆས་སྟོན་ཆོག་པ་འཆོལ་སྟུང་ཕྱེད་ཞོར་མཛེས་ཤིང་སྟུག་པའི་  
ཙུ་ཐང་དུ་བསྐྱེད་པས། ངས་མོ་ལ་གྲོགས་མོ་ལགས། རྩ་  
སྒྲིག་ལོངས་དང་། ཞེས་ང་རང་དུངས་པ་ཟབ་པའི་མོའི་  
རྩ་སྒྲིག་མོ་ལེན་པར་འཕོད་སྒྲུལ་ཞུས་པ་ན། མོས་“རེད་  
རེད”ཟེར་ཞོར་ཕྱེད་ཉིད་ངའི་སྒྲུ་དབྱངས་ལ་ཉན་པར་སྟོ་  
བས་ངས་ལེན་ངེས་ཡིན། “ཞེས་ཟེར། འབྲུག་སངས་སང་མ་  
རྒྱལ་མགོ་ནས་གྲགས། །ཆར་ཟིལ་མ་འབབ་པའི་ཉེན་  
འབྱེལ་རེད། ། གདངས་མཐོ་ལ་སྟོན་འཇུག་ལྟར་པའི་  
རྩ་སྒྲིག་དེས་ངའི་ཡིད་སེམས་ལ་སྟོད་གསལ་ཁེངས་ཏེ། དེད་  
གཉིས་སྟོབ་གྲར་མ་འགྲིམས་སྟོན་གྱི་འདས་དོན་རྣམས་  
ཡིད་ལ་གསལ་ལེར་འཆར། སྐབས་དེར་ངས་མོ་ལ་ཆེད་  
མཆར་གྱི་རྒྱལ་དུ་དབྱངས་ཅན་ངག་གི་རྩ་སྟོན་ཞེས་འཕོད་  
གྱིན་ཡོད། ཁོ་མོར་མཆོན་ན་མི་རིགས་ལ་དུང་ཞེན་ཟབ་  
ལ། གན་བཀུར་རྒྱུ་དབྱངས་ཀྱི་སྟོལ་བཟང་སྟོང་མཁས་  
པ། སྟོབ་སྟོང་ལ་དུར་བཙོན་ཆེ་ཞིང་གྲོགས་ལ་མཐུན་ལམ་  
བཟང་བ། ད་དུང་མོ་སྟོའི་ཕྱགས་ནས་ཀྱང་བྱ་རྒྱུ་དཔེ་  
གཤོག་པ་བརྒྱུངས་འདུའི་དུས་རིང་སྟོན་མ་ཟུང་དང་།  
དེའི་འོག་དུ་སྐར་ཆེན་ལྟ་བུའི་མིག་ཟུང་། ལུང་ག་ཟེངས་  
མཐོ་བའི་སྟོན་དང་། ད་དུང་དཀར་ལ་དམར་མདངས་བཀྲ་  
བའི་བཞེན་རས་བཅས་ཕྱགས་གང་ཐད་ནས་བོད་ཀྱི་བུ་མོ་

མཛེངས་མ་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཡོངས་སུ་མངོན། དེར་  
བཞེན། ང་ཆོའི་སྟོན་པའི་ནང་གི་སྟོན་གསར་ཆོད་སྟོབ་གྲུའི་  
སྟོན་ཞེན་རྣམས་ཀྱི་མིག་གིས་བཅལ་ལུལ་ཡང་ཁོ་མོ་ཡིན།  
ཐེངས་འདིར་ཡང་དེད་གཉིས་གིས་དཔེ་ཁྲུག་རྒྱུང་རྒྱུང་རེ་  
ཁྱེད་ཏེ་ཙུ་ཐང་དུ་བསྐྱེད་པས་དུས། ཉ་ནོར་ལུག་གསུམ་སྐར་  
ཆོག་ས་བཞེན་ཕྱགས་གང་སར་བཀུམ་འདུག་ལ། ཕྱགས་  
རྩི་སྟོན་ཞེན་ཆོས་ཀྱང་དེད་གཉིས་མཐོང་མ་ཐག་ལག་བར་  
ཕྱེད་པའམ་ཡང་ན་ལ་གཞུས་དབྱངས་ལ་འགྲུགས་བཞེན་  
དེད་གཉིས་ལ་བར་སྟོན་ཆོག་ས་སྟོན། ཡིན་ན་ཡང་དེད་  
གཉིས་སྟོབ་ཕྱག་ཅིག་ཡིན་པས་མིག་ཟུར་ཅམ་ཡང་མ་  
བཞུས་པར་མདུན་ཕྱགས་སུ་རིང་ཅམ་སོང་བ་ན། ལྟ་  
མོས་“དེད་གཉིས་བསྐྱེད་པས་སོང་”ཞེས་སྟོན་གྱི་ཅིག་མཛུབ་  
མོས་སྟོན་བཞེན་“མེ་མ་” རི་འདུའི་མཛེས་པ་ལ། ཞེས་ཁ་  
ནས་ཆོག་འགའ་དབང་མེད་དུ་ཤོར། ལུ་བོ་ཞིག་བཀལ་  
རྩིས་མོས་“སང་ཉེན་མཉམ་དུ་འགྲོ་”ཞེས་བདེ་མོའི་ལག་  
བར་ཕྱེད་བཞེན་རྒྱུང་ཐག་རིང་བའི་སྟོན་གྱི་དེར་བསྐྱེད་ས་  
སོང་། ང་སྟོན་མཐའ་དུ་བསྐྱེད་པས་པ་ན་པ་མཆོས་དགའ་བའི་  
འཇུམ་མདངས་ཁོད་བསུ་མ་བྱས། རོ་མ། ཉེན་འདིར་  
དགའ་ཆོར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ལུས་སེམས་ཀྱང་བདེ་བས་  
ཁེངས། ཕྱི་ཉེན་ང་སྟོན་ནས་ལངས་ཏེ་ནོར་ལྷས་ན་ཨ་མའི་  
དགོ་དགོའི་བཞེད་བྱངས་ལ་ཉན་བཞེན་པའི་སྐབས། མོ་  
བྱར་དུ་ལྟ་མོའི་ཨ་པས་མི་འདོད་པའི་ཉམས་ཤིག་སྟོན་  
བཞེན་དེད་ཆང་ལ་བསྐྱེད་པས་བྱུང་། ཁོས་“དེ་རིང་ནས་  
བཟུང་ལྟོ་སྟོབ་གྲན་ཕྱིར་འཐེན་ཕྱེད་རྒྱུ་ཡིན། མོ་ཡང་  
མོ་ལོ་བཙོ་ལུའི་ལང་ཆོ་རྩིགས་ཟིན་པས། ད་ནི་བུ་མོ་འགྲོ་  
ས་གནས་ཞེས་པའི་འགྲོ་ལམ་ལ་མི་ཕྱོགས་ཀྱི་མེད་  
རེད།”ཅེས་བཤད་བཞེན་ངའི་ཨ་པར་བུ་མོ་ཞིག་སྟོབ་གྲར་  
བཞག་ན་མདུན་ལམ་མེད་རྒྱལ་བཤད་བཞེན་བྱང་སོང་།  
ཁོའི་སྐད་ཆ་དོད་ག་གིས་ངའི་སྟིང་ལ་གིས་བསྐྱུན་པ་ལྟར་

བཟོད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་བསྐྱུལ། དེའི་ཨ་ཕ་ནི་བུ་ཕྱག་  
སྒོ་བ་ལྟར་བསྐྱུལ་ཏེ་མདུན་ལམ་བཅའ་དུ་འདུག་པའི་མི་  
བསམ་སྒོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར། ང་ལ་སྒོ་བ་སྒྲིང་དཀོས་པའི་  
བསྐྱབ་བྱ་མང་པོ་གནང་། ཡིན་ན་ཡང་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་  
ངའི་སྤྱིང་གི་ལྷ་མོ་གར་སོང་ཆ་མ་འཆམ།

ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ང་ཉལ་ཐེངས་དང་ལང་ཐེངས་  
རེར་ཁོ་མོ་སྤྱིང་ལ་སྒོམ་བཞིན་ཟླ་གསུམ་དལ་གྱིས་འདས།  
ཉིན་ཞིག་སྒོ་བ་ལྟར་ཁོར་ཡུག་གང་སར་ལྷ་མོའི་ཨ་ཕས་ལྷ་  
མོ་རྒྱ་དཔོན་ཞིག་ལ་སྒོར་བྱི་བྱས་ཏེ་བཙོང་བྱིན་པའི་གནས་  
ཚུལ་སྒོ་བ་ལྟར་གྱུ་ཟུར་ཡོངས་ནས་གྲགས་བཞིན་འདུག་  
པས། སྐད་ཆ་དེས་ངའི་སྤྱིང་རྩོད་མོ་ཆལ་བ་བརྒྱ་རུ་  
གཤགས་སོང་།

༡

རྩ་བ་དུན་དབང་པོ་ཤར་རིའི་ཅེ་ནས་འཛུམ་  
དམུལ་དམུལ་དུ་གསེར་ལྗན་དཀའ་མའི་པང་དུ་འཛོར་  
ཞིང་ཕྱོགས་ཀུན་ལ་རྩོད་ཁོལ་རྒྱས་བཞིན་པའི་གཟུང་ཉི་  
མའི་ཉིན་ཞིག་ལ་ངས་གཤག་རྟོག་ལ་ཡོབ་རྩེབ་བྱེད་བཞིན་  
ནོར་བུ་རི་ཅེར་འདེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ཤིན་ཏུ་རྒྱས་  
མང་འཆེ་བའི་ཇི་ལྷ་སྒོན་མོ་ཞིག་རི་ལུང་གི་བྲག་ཆ་དང་  
བསྐྱངས་ཏེ་ཁོ་མོའི་རྩ་རྩེར་བསྐྱབས། དྲུང་བའི་མིག་ཟུང་  
དབང་མེད་དུ་མདུན་ཕྱོགས་སུ་ཕྱོགས་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་བག་  
ཆགས་ཟབ་པའི་ཇི་ལྷ་དེར་ཉན་འདོད་ཀྱི་མདུན་པ་དྲག་  
དུ་འཕྱར་བཞིན་པའི་སྐབས་མདུན་ཕྱོགས་ནས་གཞོན་ནུ་  
མ་ཞིག་མཐོང་ཡུལ་དུ་ཐུར་ཞིང་ཇི་ལྷ་དེ་ཡང་མཆམས་ཆད་  
པར་ཐུར། སྒོ་བུར་དུ་སྒྲུང་པེ་ཁྱོད་བདེ་མོ། གོམས་འདྲིས་  
ཆེ་བའི་སྐད་ངག་གཞིམ་པོ་ཞིག་གིས་ངའི་མིང་ནས་ཐེངས་  
འགར་པོས་བྱང་། “ང་བདེ་མོ་ཡིན།” ཞེས་ལན་འདེབས་  
བཞིན་“ཁྱེད་རང་འདིར་ཅིའི་དོན་དུ་ཡོང་བ་ཡིན།” ཁོ་མོའི་  
ལ་བ་ནག་པོ་ལྷ་ལྷུལ་ཞིག་ཁྱོན་ཞིང་། རྟེན་རལ་དུ་ཐུར་  
བའི་ལྷ་མ་དམར་པོ་དེ་ལས་རྒྱང་བའི་མཐེབ་ཆེན་གཉིས་  
ཀྱང་ལྷང་དེར་མདོན། ཁོ་མོའི་ཅོ་མོ་ལ་བལྟས་ན་པས་ཆེར་  
ཟླ་གཅིག་ལྷག་ལ་བཀྱས་ཨེ་ཁྱོད་སྐམ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་  
གིས་སེམས་པ་ཡོངས་སུ་བྱེད། སེར་ཁགས་པའི་ཁག་དང་  
སྒྲུ་བོར་ཐུར་བའི་རོ་གདོང་བཅས་མཐོང་དུས་སྔོན་གྱི་

མ་རྩེས་མ་དེ་རེད་ཟེར་ན་ཏ་ཅང་ཡིད་ཆེས་དཀའ་བའི་  
གནས་སུ་ལྷུང་། ཁོ་མོ་ཡུན་ཚམ་ལ་ཏད་དེ་ལུས། ཅུང་  
འགོར་རྩེས་མིག་ཟུང་འགྲལ་ཚམ་འགྲལ་བྱས་ཏེ་དེ་  
མ་ཐག་བདག་གི་བྱང་གཞུང་དུ་འཐམས་སོང་། ཁོ་  
མོས་“ང་ཁྱེད་དང་བུལ་བའི་ལོ་ཟླ་འདི་དག་ལ་ངས་མི་  
ཡུལ་གྱི་དམུལ་བ་མདོན་སུམ་དུ་ཐུངས་ཡོད།” ཅེས་མགྱོན་  
པ་བརྒྱངས་པ་ལས་ཁོ་མོར་གཞོན་མི་ཐུབ་པའི་སྐྱག་བསྐུལ་  
ཞིག་ཡོད་པ་སྒྲོས་མེད་རེད། “གྲོགས་མོ་ལགས། དོན་རྒྱུ་  
མར་ཁྱེད་རང་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་སོང་།” སྐབས་འདིར་སྐར་  
ཡང་རྒྱབ་ཅིང་སེར་ག་གས་པའི་ལག་ཟུང་ང་ལ་དམ་པོར་  
འཁྱུད་དེ་མགོ་བོ་སྒྲུད་ནས་འདུག་པ་ལས་ཅི་ཡང་མི་སྒྲི།  
ངས་ཡང་བསྐྱར། “ཨ་ཅོ། རྟེན་གྲོགས་མ། ཁྱེད་ལ་ཅི་  
ཞིག་བྱུང་སོང་།” ཞེས་དྲིས་པ་ན། “དགོན་མཆོག་མཐུན།  
ངའི་ལས་དབང་འདི།” མིག་ཟུང་ལས་མཆུ་མའི་ཐིགས་པ་  
རེ་རེ་མཁུར་ཆོས་བརྒྱད་དེ་སར་སྒྲུ་མོ་ནས་ཟགས་འདུག་  
སྐབས་དེར་ངག་འདར་བཞིན་དུ་བཤད་རྒྱུ་“དང་ཐོག་  
ང་ཁྱེད་དང་བུལ་བ་ནས་ཨ་ཕས་སྒོར་ཆེག་ཁྱིའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་  
དཔོན་གྱི་བུ་ཞིག་ལ་བཙོང་ཚུལ་དང་། དེའི་རྩེས་ངས་སྒྲོག་  
དུ་པ་ཡུལ་གྱི་གསར་བུ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ཕྱིར་སྒོས་  
ནས་ཡོང་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཨ་ཕས་གོ་ནས་ཕྱིར་ཁྱིའི་  
ཐབས་བྱས་ཀྱང་ལུ་རྒྱགས་བྱས་ནས་བསྐད་པས་ཨ་ཕས་  
ད་ནས་བཟུང་ཁྱེད་ཀྱི་གསོན་ཅི་ཞིག་ལ་ཐུག་ཀྱང་མི་ཡུལ་  
འདི་ན་ཨ་ཕ་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་ཅེས་མནའ་བསྐུལ་ནས་  
དམ་བཅའ་བཞག་པ་རེད། ཕྱིས་སུ་གསར་བུ་དེའི་ལུས་  
ལ་གདོན་ཞུགས་པ་ལྷར་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་ཁོ་མོར་རྒྱང་  
འགོ་རྒྱགས་ཤིང་ཁྱི་མོ་དང་བདག་མེད་མ་ཞེས་དམོད།  
ངའི་ལུས་ལ་བུ་ཕྱག་འཁོར་བ་དང་ཁོས་དེད་མ་བུ་གཉིས་  
བསྐྱར་ཏེ་ས་གང་ཞིག་དུ་སོང་བའང་མ་ཤེས། ད་ནི་དེད་  
མ་བུ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ན་དང་འཁོར་ས་ཞིག་ཡོད་ནས་  
བུལ།” ཞེས་ཡང་བསྐྱར་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོས་དུ་བཞིན་རེ་  
ཞིག་ལུས། ཁོ་མོར་མཆོན་ན་ཨ་ཕ་ཉི་རྒྱུད་དུས་ནས་ཤི་བྱེན་  
པས། རྟེན་གྲོགས་མ་ང་དང་འབྲུད་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨ་  
མར་ཐུག་པ་ལྷ་བུའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐུལ་མ་ལུས་  
བརྟེན། “ཨྱ་... འདིག་རྟེན་གྱི་སྤྱིང་རྩེའི་ལྷ་མཆོག་ ཁོ་མོ་

མ་བུ་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྒྲིན་གྱིས་གཟུགས་རྟེན་གྱིས་།

༡

རྒྱ་བུ་བསེལ་བསེལ་ལྟར་ཞིང་སྒྲིན་མཚུགས་ཀྱི་ཕྱོད་  
 ལོ་མེར་བོ་རྒྱ་བུ་གིས་ཤག་ཤག་སྒྱར་བའི་གཟུང་ལྟ་བུ་ལོ་  
 ཉིན་གྱི་ཞིག་ལ་བདག་གིས་དཔེ་ཁྲུག་འཁུར་ནས་མཚུན་  
 རྒྱགས་ཀྱི་སྒྲིང་ལམ་དུ་སྒྲིང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། སྒྲིང་རྒྱ་  
 རྒྱ་སྒྲིང་ལམ་གྱི་མི་ཆོགས་ཁྲིད་ནས་བུ་མོ་ཞིག་གིས་བུ་ཕྱག་  
 ཅིག་རྒྱ་བུ་འཁུར་ཏེ་ང་ལ་ལག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་འདུག་  
 ངས་གོ་མ་སྒྲིང་ལྟར་མོར་ཁོ་མོའི་རྒྱགས་སུ་སྒྱུར་བ་ན།  
 གཏོང་ནག་ཅིང་རིང་ལ་སྒྲིང་ཡོངས་གཡུག་རྩ་ལྟར་གཟེངས་  
 ཤིང་མིག་སྒྱག་མེར་བོ་གཉིས་མིག་མཐར་འབྱར་བ། ལྟ་  
 པ་དགུ་བཅེགས་ཀྱི་ཕྱུ་བ་ནག་པོ་ཞིག་སྒྲིན་པ། དེ་དུང་བུ་  
 ཕྱག་གཅེར་བུ་དེ་རྒྱ་བུ་ནས་ལེན་ཞོར་དུ་“སྒྲིང་པེ་ཁྲིད་ལ་  
 ཐུག་པ་བསྐྱལ་བ་བཟང་མོང་། དེ་ནི་དེང་མ་བུ་གཉིས་ས་  
 ཆ་གཞན་ཞིག་ནས་ལས་ཀ་ཅག་ཅིག་ཅིག་རག་མོང་བས་  
 དེར་འཕྱོ་རྒྱ་ཡིན།”ཞེས་སྐད་གདངས་རྗེ་དཔེ་ཁྲུག་སྒྲིང་  
 ཞིང་ཕྱུ་གྱི་གཅེར་བུ་དེའི་མགོ་ལ་བྱིལ་བྱིལ་ཅན་བྱས།  
 སྐབས་དེར་ངས་ཀྱང་ཁོ་མོ་མ་བུ་གཉིས་ཁྲིད་དེ་རྩ་ཁང་  
 ཞིག་དུ་མོང་ནས་ང་ལ་གསོས་པ་ཡིན། ཡང་བསྐྱར་དེད་  
 གཉིས་ཀྱི་འདས་དོན་སྒྲིང་ཆོགས་ཕྱིར་སྒྲིག་བྱས་དུས། མོས་  
 སྒྲིག་དུང་གི་མཆི་མ་གཏོང་འགོ་རྒྱགས་ཤིང་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 ལས་དབང་ལ་འཁར་ར་བྱེད་ཞོར་“ཨ་མ་འདས་མོ་དེ་ང་  
 དང་མཉམ་དུ་ཡོད་རྒྱུ་ན། ངས་སྐྱག་འདི་འདྲ་ཞིག་ལྷངས་  
 ག་ལ་དགོས།”ཞེས་པ་ཆུན་དེར་སྒྲིགས་དཔོན་གཏོང་  
 བཞིན་དུ་བ་མཆི་མ་མི་འདྲིམས། སྐབས་དེར། ངས་  
 ཀྱང་“ཁྲིད་རང་པར་མོང་ནས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱས་དང་  
 ལས་ཤིག་ཡོད་ན་ལམ་ཞིག་ཡོད་རབས་བཤད།”རྒྱང་ཅན་  
 འགོར་རྗེས་ཁོ་མོས་ཀྱང་ཆོ་རྒྱུག་གིས་འབྱར་བའི་ཁྲུག་མ་  
 ནག་པོ་ཞིག་ཡར་ཁྲིངས་ཏེ་ལོ་རྩ་ལྷུ་མར་རྩལ་ཁྲུག་གིས་  
 གྱུ་བ་ཅིང་དུས་ལྟར་རིང་བོ་ཞིག་ལ་ཤ་བྱོད་ལ་སྒྱུར་བའི་  
 སྒྲིང་ཕྱོག་སྒྲིང་ལྟར་དུ་མོང་བ་འགའ་ང་ལ་སྒྲིང་ཞོར་  
 དུ་“གོགས་མོ་ལགས། ཁྲིད་ཀྱིས་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་གོ་སྐབས་  
 བཟང་པོ་འདི་བཞག་མི་རུང་། མ་འོངས་པར་མི་ཆོ་དོན་

སྒྲིང་ལྟར་པ་ཞིག་བསྐྱལ་དགོས། ལྟ་བུ་པར་དུང་ལྟ་བུའི་  
 རྒྱན་སྒྲིངས་པའི་ཆོགས། ཤེས་རིག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་  
 ཁྲིད་ཅེས་བཤད་མཆི་མས་དེར་སྒྲིངས་དུས་དེ་དུང་ཅི་ཞིག་  
 བཤད་འདོད་ཀྱིས་མཁྱིན་པ་བརྒྱུད་ཏེ་སྒྲིང་ཡང་མིག་རྒྱ་  
 འབྱིན་བཞིན་འདུག་ ངས་ཡང་བསྐྱར་“ང་ལ་སྒྲིང་མོ་མི་  
 དགོས། ཁྲིད་གཉིས་ཀྱི་ལམ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས། ཁྲིད་ཀྱིས་  
 སེམས་བདེ་མོ་བྱས་དང་། ངས་སྒྲིང་བྱེད་ལ་འབད་བཅོན་  
 བྱ་ངེས།”ལྟ་མོས་ཡང་བསྐྱར་“དིན་ དིན་ དིན་ ངའི་  
 ལས་དབང་འདི། དེ་ནི་མི་ལྟ་བུ་འཆོ་མི་འདོད།”ཅེས་  
 འུ་ཐུག་པའི་ཆོག་འགའ་བདག་གི་སྒྲིང་ལ་འཕྲོགས་ཀྱང་  
 རེ་ཞིག་ལ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་སྒྱུར། དུས་དེར་ནི་མ་ནི་  
 ལྟ་བུ་རིའི་བང་བར་བསྐྱས་ཏེ་གཟིམ་ལ་ཉི། དེད་གཉིས་  
 ཀྱང་མི་འདོད་བཞིན་ཀྱིས་ཕྱག་མི་འབུལ་ཀ་མེད་བྱུང་།  
 ཐུལ་ཁར་སྒྲིང་མོས་ཤུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་བཞིན་“དགོན་  
 མཆོག་མཆེད། དེ་ནི་འུ་གཉིས་མི་ལྟ་བུ་ནས་འཕྲད་པའི་  
 དུས་ཤིག་ཨི་ཡོད་དཔེ།”ཞེས་མོས་ཉིད་ངར་མིག་མཐར་  
 མཆི་མ་འཁོར་བཞིན་སྒྲིང་ཡར་བུ་ཕྱག་དེ་རྒྱ་བུ་འཁུར་  
 ནས་སྒྲིང་ལམ་གྱི་བཞི་མདོ་ནས་ལག་བརྟེན་བྱེད་ཞོར་ག་  
 ལེར་མཚུན་རྒྱགས་སུ་བཞུད་མོང་། ངས་ཀྱང་ཁོ་མོའི་རྒྱ་བུ་  
 གཟུགས་ལ་ཅེར་ནས་མིག་རྒྱ་མོད་པོ་ཞིག་འགོག་མེད་དུ་  
 བཞུར་བཞིན་མིག་ཟུང་རབ་རིབ་དུ་སྒྱུར་ཞིང་ཁོ་མོ་ཡང་  
 རིམ་གྱིས་འཇུག་གཟུགས་བཞིན་རྒྱང་རིང་དུ་ཡལ།“ཨ་  
 དགོན་མཆོག་མཆེད། ཁོ་མོ་མ་བུ་གཉིས་ལ་བར་ཆད་མེད་  
 པར་སྒྲིན།”

༢

གང་རྒྱང་འུར་འུར་ལྟར་ཞིང་ཁ་བ་ལྟ་བུ་འབབ་  
 པའི་དགུན་དུས་ཀྱི་ནངས་མོ་ཞིག་ལ་རྒྱང་དཔེར་ཀྱི་གདུག་  
 རྒྱུ་བ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ཐར་སྐད་ནག་པོ་ཞིག་ངའི་ན་རྩར་  
 འཆངས་བྱུང་། དེ་ནི་གོགས་མོ་སྒྲིང་མོའི་ཡང་བའི་དོན་རྒྱུ་  
 དེ་རེད། སི་ཐན་སྒྲིང་མོའི་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ནགས་གསེབ་ཅིག་དུ་  
 བུ་མོ་ལོན་ཉེར་གསུམ་ཅན་སོན་པ་ཞིག་གིས་སྐལ་ཐག་པ་  
 བཏེགས་ཏེ་དབྱངས་འདུག་ལ། འཕྲིས་སུ་བུ་ཕྱག་གཅེར་བུ་  
 ཞིག་ཀྱང་བདག་མེད་དུ་ལྟས་འདུག་པ་མ་ཟད་དེའི་མཉམ་དུ་  
 ཁྲུག་གིས་བྲིས་པའི་ཡིག་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་འདི་ལྟར།

གྲགས་མོ་སྤང་པེ་ལགས།

ངའི་ཁོག་པའི་སྤྱིང་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱུག་འདི་  
གཞིར་སྤྱིང་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་ལྟེ་ཆ་ ༥ དྲུང་དེ་ལས་ཀྱང་གལ་  
ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་སྤྱང་ས་ཏེ་མ་  
འོངས་པར་བུད་མེད་ཤེས་འཛིན་གཞིས་ལྡན་ཞིག་བྱ་  
དགོས། ཞེས་པའི་ཁ་ཆེམས་ཤིག་ཀྱང་བཞག་འདུག་པ་  
སོགས་ཀྱི་གཏམ་ངན་དེ་རིམ་གྱིས་ས་དེ་གའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་  
ན་ཅར་སླེབས་ཐེངས་རེར་མ་ཆི་ཡིག་དུག་དབྱངས་སུ་མི་  
འགྲག་མཁན་སྤྱ།

ཨ་ བསྐྱ་བ་མེད་པའི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་  
པོ། ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་རླབས་གཟིགས་རྒྱུ་ལྟེ་ཆ་ ལུ་སིམ་སིམ་  
ཀྱི་རི་གྲོང་རེ་ན་རིན་ཅུང་ཆོང་ཇུས་བྱེད་པའི་ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་  
འབྲོག་མོ་གཞོན་ཡོད་དམ། དྲུང་ལུང་པ་ལྟག་ཀྱི་ག་རེ་  
ན་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་དུ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱིས་མནར་ཏེ་མཐར་  
རང་གི་ཆོ་སྤྱོད་ནང་འབྲེལ་ཡང་ལུ་ཟེན་པའི་ཁོ་མོ་གཞོ་  
བའི་ཆུབས་ཆེན་གྱི་མ་ཡུམ་ཆོ་འདི་ལྟར་དོན་མེད་དུ་བཟླག་  
པ་གཏོང་དམར་ཆང་གི་གྲོང་གུང་ཆུབས་ཆེན་ཞིག་མ་ཡིན་  
ནམ། རོ་མ། ཁོ་མོའི་ལས་དབང་འདི། ཉེན་དེའི་ང་ཁང་

དུ་སྤྱིང་གཏམ་སྤྱིང་བ་ནི་དེད་གཞིས་ཀྱི་ཆེས་མཐའ་མའི་  
མངལ་འཛོམས་ཡིན་པ་ག་ལ་ཤེས། སྤྱིང་འདིར་ངའི་  
མིག་མདུན་ནས་ཡལ་དཀའ་བ་ནི་ཁོ་མོ་ཡིན་ལ། ལྟག་པར་  
དུ་ཁོ་མོས་བཞག་པའི་ཁ་ཆེམས་ཡིན། ངས་ངེས་པར་དུ་  
མི་ཆོད་ན་ལྟན་སྤྱིང་དགོས། དྲུང་གཅེས་པར་འོས་པའི་  
ཁོ་མོའི་བྱ་སྤྱུག་དེ་རེད། ལྟ་མོ། བདེ་བར་བཞུད། ངའི་  
སྤྱིང་གི་ལྟ་མོ། ངས་ཁྱེད་ལ་ངོ་དར་དང་མ་ཆི་ཡིག་དུག་  
གི་རྒྱུང་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་མདུན་ལྗོངས་ན་བདེ་  
སྤྱིང་ལྟན་པའི་དགའ་བའི་ཞིག་ཡོད་པར་སྤོམ། ཨོ་མ་ཆི་བཟླ་  
རྒྱ། ཨོ་མ་ཆི་བཟླ་རྒྱ། ཨོ་མ་ཆི་བཟླ་རྒྱ།

མཚུག་གཏམ།

ལས་དབང་འདི་གནམ་འོག་གི་བྱ་མོ་ཆོའི་མགོ་ལུས་  
ཀྱང་གསུམ་དུ་མི་འཐིམ་པར་སྤོམ།

ལས་དབང་འདི་ས་སྤྱིང་གི་བྱ་མོ་ཆོའི་སྤྱིང་  
མཆོག་གསུམ་དུ་མི་རྩུ་བར་སྤོམ།

ལས་དབང་འདི་.....

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྤྱིང་པ་སྤོམ་བཟོད་པ།

ལས་བདག་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ཁེད་བང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཞིག་མིན། ཡིན་ན་ཡང་རང་ཉིད་  
བུད་མེད་ཅིག་ཡིན་པས་གངས་ཅན་བུད་མེད་ཀྱི་ལས་སྤྱུག་པོ་འདི་དག་མིག་གིས་མཐོང་ཐེངས་རེར་  
སྤྱིང་སྤྱིང་བའི་ཆོར་བ་ནོན་པོ་ཞིག་ངང་གིས་བྱིན་ཡོང་སྟེ། རང་ཆོད་ཀྱིས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་  
གཞིག་སྤྱོད་མོ་རེ་མི་གཏོང་ག་མེད་བྱུང་།

བོད་ཀྱི་བུད་མེད་སྤྱིང་སྤྱིང་གི་ཐོག་མ་འཇུག་དབྱངས་སྤྱིང་གིས།



# རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མངོས་སྒྲུག

སྒྲོ་བཟང་རྒྱལ་མཆན། འབྲིང་རིམ་དགེ་འོས།

རྟ་བདུན་དབང་པོས་ཤར་རིའི་ཕྱག་ནས་འཛུམ་ཞལ་ངོམ་བཞིན་མཁའ་ལ་འཕགས། །  
འཛིན་མའི་ཞལ་རས་སྒྲུང་བས་བྱུང་སྒྲོ་བྱེད་བྱེད་མངོས་མངོས་སྒྲུག་ངོམ། །  
པད་དཀར་གཞོན་ནུ་གཞིང་ལས་སད་དེ་གེ་སར་དྲི་བསྐྱེད་ཕྱགས་སྒྲུག་དྲོར། །  
རྟ་བདུན་གཞོན་ནུ་དགའ་བས་ཕྱིས་ཏེ་སྒྲན་འཛེབས་སྒྲུ་དབྱངས་ལེན་ལ་བཙོན། །

ཕུ་མཐའ་མེད་པའི་སྤངས་སྤྲོད་སྤྲོད་མོ་གཡུ་ཡི་མཁའ་ལ་བཀྲམས་དང་མཆུངས། །  
གཙང་ཆབ་སྤྲོད་མའི་གོམ་བཟོད་དལ་ཤིང་ཉ་མོ་གསེར་མིག་ཅི་དགར་ཅེན། །  
གསེར་བྱ་ངང་པ་མཛའ་བརྒྱགས་ཟབ་ཅིང་བག་ལེབས་བདེ་དགའི་འཛོལ་རེལ། །  
ཁྲ་ཆེལ་མེ་དྲོག་སྒྲུ་མང་བཞད་དེ་མགོ་ལྷོག་ལྷོམ་ལྷོམ་སྒྲུ་ཆུན་འགྲན། །

ཅང་ཤེས་རྟ་པོས་ཆོར་སྐྱད་བརྒྱགས་ཏེ་ས་ཞིང་གཤིན་པོར་བང་གིས་བཅད། །  
གཡུང་དཀར་ལུ་གས་འབའ་སྒྲ་སྒྲོག་ཤིང་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་སར་ལྷུང་བཞིན། །  
འབྲི་གཡག་ལོ་རྒྱུགས་སྒྲོ་བདེ་བག་ལེབས་འཛུང་མེད་ཚུ་རྒྱར་ཅི་དགར་རེལ། །  
རི་དྲགས་སྒྲོ་བྱག་གང་འདོད་ཅིད་བཞིན་ཆ་ཐང་སྤྲོད་མོ་མངོས་པར་བྱས། །

གཡུ་འབྲུག་སྤྲོད་མོས་ཆུ་འཛིན་གསེབ་ནས་ས་གཞི་གཡོ་འདྲའི་འབྲུག་སྒྲོ་སྒྲོག། །  
འདོད་ལྷན་མ་བྱ་དགའ་བས་ཕྱིས་ཏེ་སྒྲོ་གུར་སྐབ་ནས་གར་ལ་རེལ། །  
འཛུང་མཐའ་མེད་པའི་ཆུ་ཐང་བྱར་ནས་འབྲོག་མོ་འགའ་ཡིས་མཛའ་སྒྲུ་ལེན། །  
སྒྲོ་གུར་ནང་གི་སྒྲུག་ཤར་གཞོན་ནུ་འཛིན་ཀྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་འཕྲོག། །

གངས་དཀར་ལྷན་པོས་མཐའ་ནས་བསྐོར་ཞིང་གདོང་ལྷ་ཅན་གྱིས་གཡུ་རལ་ངོམ། །  
ལྷ་བྱ་གོང་མོས་སྤྲོད་པའི་ཅེ་ནས་སྒྲན་པའི་དབྱངས་རྟ་ལྷང་ལྷང་འབྲིན། །  
སྒྲུག་ཆོད་ངར་མས་ཆང་ཆོད་གསེབ་ནས་འཛིགས་བྱང་ངར་སྒྲུ་རི་ལ་སྒྲོག། །  
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མངོས་སྒྲུག་དག་གིས་སུམ་ཅེན་ཡུལ་ཡང་སྤྲོད་ས་པར་བྱས། །

བ་ལུ་འཛིན་བསྐྱེད་སྤྲོད་དང་འགྲོགས་ཏེ་ཕུ་མེད་ཆུ་ཐང་ཡོངས་ལ་བྱབ། །  
ཞིམ་མངར་རོ་བརྟན་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཞོ་དང་འོ་མའི་རྒྱ་མཆོའའཁྲིལ། །  
ཤ་མར་སྤྲད་ཀྱི་རི་བོ་བཅེགས་ཤིང་བསྐྱལ་པར་སྤྲད་ཀྱང་རྫོགས་མཐའ་མེད། །  
ཆུ་ཐང་སྤྲོད་གི་འཕྲོག་པའི་ནོར་གྱིས་རྒྱུ་ཐོས་བྱ་ཡང་ཐམ་པར་བྱས། །

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བཀྲ་ཤིས་བསོད་ནམས།

“དེ་འདྲ་ཅ་བ་ནས་མ་རེད། ང་རང་ཆོའི་ཡབ་མེས་  
ཅམས་ཀྱིས་རྒྱ་དམག་གི་སྤྱལ་མང་པོ་བསད་ཡོད་ཀྱི།”  
ཅེས་བརྗོད་མ་ཐག ཟུར་ཞིག་ནས། “ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱེད་ས་  
ལུང་མེད་པའི་གཏམ་དེ་འདྲ་མ་ཤོད།” ཅེས་ལན་ཞིག་བྱང་  
བས། སྐད་ཆ་དེ་ང་རང་གི་སློལ་འང་འཐད་པོ་བྱང་། དཔལ་  
དུས་རྒྱུན་རང་རེའི་ཡབ་མེས་ཆོའི་བྱས་རྒྱུ་ལ་ཐེ་ཆོམ་དང་  
ཡིད་མ་རངས་པ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེར་ཆོག་ས་པའི་ས་རྒྱ་  
མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱུག་མི་ཉུང་བའི་ལྷན་ངས་ཀྱང་རྩ་མོར་  
ལག་དུ་ཟིན་ཏེ་མགོ་པོ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་སྤྱི་ཞིག་  
གིས་ལན་རྩེ་འདྲ་ཞིག་འདེབས་ཡོང་སྟེ་ནས་སྤྱོད་བཞིན་སྤྱོད་  
ཏེ་པར་ལྷ་ཆུར་ལྷ་བྱས་སྐབས། དེ་བ་མཐུག་པོ་ཞིག་གནས་  
ལ་བཀྲགས་ནས། “ཁྱོད་ཆོས་དེ་བ་འདྲི་སྟོགས་དང་ཤེས་  
ཡོང་ཀྱི།” ཟེས་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་སྒྲིམ་བྱང་།  
“དེང་སང་དེ་བ་ནང་རང་དགའ་རང་བསྟོད་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཡིན་པས་དེར་ཡིད་ཆེས་རྒྱ་ཅི་ཡོད།” ཅེས་ཟེར་ནས་དགོད་  
སྒྲིམ་ཁེངས།

ངས་ག་ལེར་དེ་བ་དེ་ཆུར་སྒྲངས་ནས་མདུན་  
ངོས་ལ་ལྷ་ཅམ་བྱས་པས། སྤྱལ་ལ་མེ་མདའ་བྱར་དང་  
ཤིང་ལ་རལ་གྱི་དཔལ་བྱང་། མགོ་ལ་འཁྱེད་ཅན་གྱི་དཔལ་  
པོའི་རྟགས་དགུ་ཆོང་བའི་མདུན་ཤོག་གི་དཔར་དེ་མཐོང་  
འཕྲལ་ཅི་ཡིན་མ་ཤེས་པའི་སྟོབས་པ་དང་སྟོབ་ཞིག་རྒྱས་  
བྱང་བས་ལྷ་རྒྱུ་དེ་བ་དེའི་ཁ་བྱང་བསྐྱུག་འདྲི་དྲི་སྟེ་  
ལྷ་སྐབས། (སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཔལ་བརྒྱལ་ཆོ།) ཡ། དི་  
འདྲིའི་སྟོག་མ་བདེ་ལ། བྱང་མཆར། ཅི་ཞིག་བརྗོད་  
འདྲི་དཔལ་ཡིན་ན། ཁ་བྱང་དེར་བལྟས་ན་བྱང་རྒྱུ་མེས་ས་  
པའི་རྣམ་ཐར་ཞིག་མིན་ནས། དཔལ་ལ་བལྟས་ན་དེ་  
ལས་ཞོག་འདུག ད་————ཅིག་བསྐྱུག་ན་ཤེས་ཡོང་  
སྟེ་ནས་འཇམ་དབྱངས་ལ་ལག་བརྟུང་སྤྱོད་ཅམ་བྱས་  
ནས་རང་ཤག་དུ་ཕྱིན།

ད་ནི་སྟོག་མཆམས་འདྲི་ག་ཤེས་པ་མི་འདུག་  
པས། འདྲི་བྱར་ཞིན་གཞིས་རིང་ནད་དགོངས་ཞུས་ནས།  
བྱི་ལོ་༡༩༥༠ ལོའི་གངས་རྒྱུང་ས་མེ་ཡིས་བཞུད་ལ་ཁད་  
ཀྱི་སྤྱོད་ཆོག་སྟོད། ཁོང་སྟོད་ང་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་ཆོར་སྤྱང་  
འདྲ་མིན་དབར་དཔལ་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་རྟོགས་ཆར་འདུག་  
ཁོང་ཆོད་ངོས་གནས་དཔལ་པོ་རེད། དཔལ་བརྒྱལ་རེད།  
སྐབས་ཆེན་རེད། འོན་ཀྱང་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོལ་དབར་  
བརྗོད་པ་བཞིན་དེ་བ་ནང་བྱིས་པ་རི་ཅམ་བདེན་ནས་  
སྒྲིམ་བྱང་བས། འཕྲལ་དུ་དཔལ་པོ་དེ་དག་དངོས་སུ་  
མཇལ་འདྲི་བྱང་ཡང་། ད་ལྟ་འཆོ་བཞིན་པ་ནི་གཏུ་  
དཔོན་ཅམ་རེད་ཟེར།

(སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཔལ་བརྒྱལ་ཆོ།) ལས་གསལ་  
བ་ལྷར་ན་གཏུ་དཔོན་ནི། གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་། བརྗོད་  
ཞུས་ཅན་གྱི་རྒྱ་དམག་སྟོང་སྤྱལ་གསོད་མཁན་གྱི་འགོ་  
ཁྲིད་ཡིན་པས། རྒྱ་སྤྱུག་ཁྲོ་པོ་འདྲ་བའི་དཔལ་པོ་དེ་དཔེ་  
མིག་ལམ་དུ་རལ་གྱི་མཁའ་ལ་དམར་འཇར་རེ་འཕྱར་  
ནས་རྒྱ་དམག་སྟོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོག་གིན་པར་བཤགས་ཆུར་  
བཤགས་བྱེད་པའི་ངང་རྒྱལ་དེ་འཆར་བས། གང་ལྟར་  
མཇལ་རྒྱུའི་རམ་མེས་ཆེར་སྒྲིམ་ཏེ། སྤྱི་རི་གཞིས་ཆགས་  
སུ་འཕྲལ་དུ་ཕྱིན།

ཞིན་དགུང་ཡོལ་ཅམ་དུ་དེ་གའི་བོད་པའི་སྟོན་  
དཀྱིལ་དུ་སྟེབས་སོང་། འཕྲལ་དུ་གཏུ་དཔོན་གྱི་སྟོད་ཁང་  
གང་ཡོད་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་ཅམ་གྱིས་རྟོད་ཡོང་སྟེ་སྟེ་ཆོང་  
ཁང་མདུན་གྱི་པོ་མོན་གཞིན་ཁག་ཅིག་གིས་དྲིན་རྟོའི་སྟོག་  
བརྒྱན་གསར་པ་ཞིག་གི་སྟོར་དོ་སྤང་ཆེན་པོས་སྤྱོད་ཆོལ་  
བྱེད་བཞིན་པ་དེར་སོང་ནས་འདྲི་སྐབས། གཅིག་རོ་  
གཅིག་ལ་ལྷ་རེས་བྱས་ཏེ། “དགོ་པན། ལཔ་ན་སུ་རེད།”  
ཅེས་ཆུར་དྲིས་བྱང་། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས། “པལ་ཆེར་  
རྗོང་གསར་དགོན་པའི་སྤྱོད་ཆོག་ཡིན་པ་འདྲ། རྗོང་

གསར་དགོན་པར་ལམ་དེ་ནས་འགོ་ན་ཐག་ཉེ་པོ་རེད།”  
ཅེས་བརྗོད་བྱུང་། ངས་ཡང་བསྐྱར། དུ་གོ་སྐད་ཟེར་གྱི་  
མེད། རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་པོ་གཏུ་དཔོན་ཞེས་སྐད་ཤུགས་  
ཆེ་ཚལ་བརྗོད་ཀྱང་། ཤེས་པའི་རྟགས་གང་ཡང་མ་བསྟན།  
ཨ་ཁུད་མཆར། རང་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡོངས་  
རྒྱུས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕངས་མེད་  
གདོང་མཉམ་ཞིག་གི་མིང་ཅམ་ཡང་ཐོས་སྤྱོད་མེད་པ་འདི་  
འདྲ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ན། (སངས་རྒྱུས་ཀྱི་དཔལ་བརྟུལ་ཆོ།)  
ཞེས་པའི་དེབ་དེ་པལ་ཆེར་རྟོགས་བརྗོད་ཞིག་མིན་ནམ།

ད་མི་གཞན་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་འདི་སྟུང་ནས་  
གཡས་གཡོན་དུ་བཞུགས་པས། ལམ་ཐུར་གྱི་མཆོད་རྟེན་  
འགམ་དུ་ཆས་པོ་ཞིག་ངལ་གསོ་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་  
ཚྭ་གས་སུ་ཕྱིན། ཉེ་བར་བཅར་སྐབས་ཤིག་དུ་ཡང་བ་  
ཞིག་འདུག གཟུགས་པོ་སྐམ་ལ་རིང་བ་དེ་རང་གི་ལག་  
དུ་བཟུང་བའི་འཁར་བ་དེ་ལས་རུང་དག་གི་མེད་དམ།  
གདོང་དཔྱིབས་རིང་ལ་དབུལ་བ་མཐོ་བ། གོས་ཏུ་ལ་  
དེར་ལྟས་ན་ལོང་བརྟུ་ཕྱག་རིང་ལུས་དང་བུལ་མེད་པ་  
འདྲ་ལ། དོར་མའི་མཐར་དར་ཚྭ་རྒྱང་གིས་བཟང་འདྲའི་  
འོག་ནས་རུས་པས་ཐུགས་པ་སྤྲུག་ཨོ་ཡོང་བསམ་པའི་  
སེམས་ཁུལ་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་།

ཨ་ཁ། མི་གཞན་ཞིག་ལ་འདི་སྟུང་ཡང་ཕྱིར་  
ནུར་རྒྱལ་མེས་པར་ཐེ་ཆོམ་ངང་། སྤོ་ལགས། རྒྱལ་  
གཅེས་དཔལ་པོ་གཏུ་དཔོན་གང་དུ་བཞུགས་སམ་ཞེས་  
དྲིས་མ་ཐག ཆས་པོ་དེ་དེ་ཅོག་གིར་ལངས་ནས། འདི་  
གདོང་ལ་ཞིབ་པར་བཞུགས་ནས། “ཁོ་རེ། བྱེད་ཅི་ཟེར།  
ཞེས་དྲིས་བྱུང་།” ངས་བསྐྱར་དུ་གོང་ལྟར་བརྗོད་པས།  
ཁོང་གི་གདོང་ལ་སྐྱས་མི་བྱུང་བའི་སྤོབས་པའི་འདྲུམ་  
མདངས་འཕྲོ་བཞིན། “བྱེད་ཁོ་ལ་ཐུག་དགོས་དོན་ཅི་  
ཡིན།” ཞེས་བརྗོད་བྱུང་། ངས་ཁོང་གིས་རྒྱ་དམག་དང་  
འཐབ་འཛིན་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོས་སྤྱོད་པས། དེ་བདེན་  
པ་ཡིན་མིན་སྒྲིང་ཁོང་ལ་སྐད་ཆ་འདི་འདྲོད་བྱུང་ཞེས་  
བརྗོད་མ་ཐག ཆས་པོའི་དོག་དོང་ལ་ཁོང་ཁྱེད་ཀྱི་མ་འགྱུར་  
ལྟ་ལྟས་པ་ཞིག་གིས་གཡོགས་ཏེ། “རྒྱ་དམག་དང་  
འཛིངས་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ཟེར་ན་ཅི་ཟེར། ང་ཆོས་

རྒྱ་དམག་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ་བསད་ཡོད། ད་དུང་ཡང་མ་  
ཤིའི་གོང་རྒྱ་འབྲམ་དེ་ཆོ་གསོད་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་ནས་  
ཡོད།” ཅེས་བརྗོད་དེ་འབྲམས་ཅམ་འབྲམས་ཅམ་བྱས་  
ནས་བུད་པོང་།

ཨ་ཁུད་མཆར། དངོས་གནས་ཆས་པོ་བྱུང་  
མཆར་ཞིག་འདུག བར་བཞུགས་ནས་དཔྱི་གནངས་ཤིངས་  
མེད་ཡིན་འདུག་ཀྱང་རྒྱ་དམག་གསོད་རྒྱའི་སྐད་ཆ་བཤད་  
དུས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཉམས་ཤིག་རང་བཞིན་འཛོན་  
གྱི་འདུག འོན་ཀྱང་། ང་ལ་དགོས་པའི་གནམ་ནི་མ་བྱུང་།  
ད་སུ་ལ་སྐད་ཆ་འདི་སྟུང་ནས་བཞུ་སྐབས། ཨ་ཅག་ཤིག་  
ལམ་ཐུར་དེར་ལངས་ནས་འདུག དེ་ལ་གཏུ་དཔོན་གང་  
དུ་བཞུགས་ཅེས་དྲིས་པས། མོས་ད་ལས་པའི་རྣམ་འགྱུར་  
སྟོན་ནས་ཁོང་ཁྱོད་དང་བཅས། “བྱེད་རང་ད་ལྟ་རང་ཨ་  
བོ་དཔོན་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད། ད་དུང་སྟོད་སའི་  
སྐད་ཆ་ང་ལ་” ཅེས་བརྗོད་མ་ཐག །

ངས་འབྲུགས་ཅམ་འབྲུགས་ཅམ་བྱས་ནས་འགོ་  
བཞིན་པའི་ཐབས་ཆེན་གྱི་ཆས་པོ་དེའི་ཚྭ་གས་སུ་བཞུ་  
སྐབས་ཇོ་མོ་གླང་མའི་རི་རྒྱུད་ནས་བབ་པའི་རྒྱ་ཐེགས་ལ་  
མོ་ཞིག་ངའི་གདོང་ངོས་སུ་ཤར་ཤར་དུ་བབ་བྱུང་།

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བཞུགས་པ་བསྟན་འཛིན།

གསར་ཚཱ་ལ་འབད་དགོས་པ་  
ལས་ལད་སྟོས་ཁོ་ནས་ཆོག་པར་  
བྱེད་པ་ནི་སྤྱ་རྩལ་བསྐྱར་སྟོས་གྱི་  
ལམ་ནོར་ཁོ་ནའོ།  
ཚོམ་རིག་སྟོབ་དཔོན་ཆབ་མག་ལྟ་མོ་སྤྲུལ་གྱིས།

མདང་རྒྱབ  
ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་ཞག་གང་པོར་ཁ་བརྟེན་བྱས་ཆེ  
མདང་རྒྱབ  
ཁྱེད་དང་མཉམ་འགྲོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་དེ་དག་སྐྱེད་ཆེ  
སྤར་བྱུང་གི་འདས་དོན་ལ་ཕྱིར་མིག་ཞིག་མི་བསྐྱེད་ས་མཐུ་མེད་བྱུང  
ཁ་སང་..... ཁ་སང་གི་དུས་ཞིག་ལ  
འགྲོགས་པའི་ཚུན་ལ་བཅེ་དུང་གི་ཙ་བ་རྒྱས་ཚུང་ལ  
འཛེལ་མཐུན་གྱི་ཡལ་ག་ཡང་བསྐྱེད་ཚུང

༡༥

༡༦

ད་དུང་.....  
འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་ཆེ་སྐྱེད་བ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་གཏན་ནས་མིན  
འོན་ཀྱང་.....

ལས་དབང་བཅན་པོའི་འགྲུལ་ཤྱགས་ཡིན་ནམ་ཡང་ན  
པན་ཚུན་ལ་དོགས་ཐོན་བྱས་དགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས  
འདི་ལྟར་.....

༡༧

ཁ་ཐག་དེ་རིང་ནས་དེ་རིང་དུ་སོང  
མཛེལ་མཐུན་གྱི་གསང་བ་མཐའ་དག་ཚུ་ལ་བསྐྱར  
བཅེ་དུང་གི་མེ་དོག་ཡོད་ཆད་རྒྱུད་གིས་འབྱེར  
ཁ་ཐག་རིང་བ་དེར་བསམ་ན

༡༨

སེམས་པ་སྐྱོ་ལྟར་ལྟར  
དུངས་བའི་ཞལ་རས་དེ་བྲན་ཆེ  
ཡིད་སེམས་དགའ་ལྟར་ལྟར  
གང་ལྟར

༡༩

ངས་འདི་ལྟར་ཤོར་སོང  
སྐྱོ་གདུང་གི་མིག་ཚུ་ཡོད་ཆད་དམར་ཚུང་གི་སེམས་ནས་བཞུར་ཞིང  
སྤོན་བྱུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་མཐའ་དག་བྲན་ཉེན་དུ་མི་འཛོག་ཀ་མེད་བྱུང  
དངོས་གནས་.....

སྐྱོ་ལྟར་༡༡༡༡  
འགྲོགས་པའི་གཞི་འགྲུབ་ཀྱི་ཀློང་།

བཅེ་དུངས་ཞེས་པ་དེ་བཞུགས་པས་མཐོང་རྒྱ་མེད་ལ  
བཟུང་ན་འཛིན་ཐབས་བྲལ་བའི་ཐ་སྐྱོད་ཅིག

འགན་འཁུལ་ཚུ་མ་སྐྱོག་པ་བྱམས་པ་བསྐྱར་འཛིན།

འགྲོགས་པའི་གཞི་འགྲུབ་ཀྱི་ཀློང་།

འགྲོགས་པའི་གཞི་འགྲུབ་ཀྱི་ཀློང་།

# དུ་ཡའི་བླ་མ་སྐྱེས་པའི་ཕུ་བཞི་པའི་རྗེས་ཀྱི་བོད།

འཇམ་དབྱངས་ཞོན་ལུས་བཙམས།

བསྐྱར་འཛིན་བཀྲ་ཤིས་ཁ་པ།    རིག་གནས་ག་པ།

ཐོག་མར་སློང་བར་བྱ་བའི་གཏམ་ནི་ཚུམ་འདྲིའི་  
 བསྐྱར་སྤངས་ཀྱི་ཐད་ཡིན། དེ་ཡང་ཚུམ་ཡིག་འདི་སྐྱེ་  
 ཞབས་འཇམ་དབྱངས་ཞོན་ལུས་དུས་རབས་ནི་ཤུ་པའི་ལོ་  
 རབས་བརྒྱད་ཅུ་ཡས་མས་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་  
 མགོ་སྟོད་ཕྱི་ལོ་༡༠༠༤ལོའི་བར་གྱི་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་  
 གནས་སྤངས་སྐོར་ལ་རིམ་བཞུར་བྱས་པའི་ཚུམ་ཡིག་ཁག་  
 ཅིག་ཕྱོགས་བསྐྱས་བྱས་པའི་དེབ་《བོད་ཀྱི་གཟུགས་  
 བརྒྱན་》ཞེས་པ་ལས་བདུས་དེ་ཁོ་བོས་དབྱིན་ཡིག་ནས་  
 བོད་སྐྱར་བྱེད་ཁུལ་ཡིན་ལགས་ཀྱང་། ཁོ་བོ་ནི་བོད་ཀྱི་  
 ཚུམ་འབྲི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ལྷ་སྟོག་དམན་ཁར།  
 ཚུམ་འབྲིའི་ཐད་ལ་བྱང་ཆ་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པ་ཞིག་ཀྱང་  
 ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སྐྱར་ཚུམ་གྱི་ཐད་ནས་བརྗོད་ན་སྟོབ་  
 གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐྱར་ཚུམ་ལ་འདྲུག་པའི་ལས་དང་  
 བོ་བཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྟབས། བསྐྱར་བྱ་མེད་ཀྱི་ནང་དོན་  
 གོ་བཤམ་སྤངས་ཐད་རིག་ཆལ་གྱིས་མ་འདང་ས་ཡོད་  
 དེས་པས། བསྐྱར་བའི་བྱ་ཡིག་ལ་འགྱུར་མ་དག་པ་དང་  
 མ་ཡིག་གི་ནང་དོན་རི་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་མེད་ལ་ཁོ་བོ་ཐོ་ཐོ་  
 གྱི་རྒྱ་ལས་འགོངས་ཐབས་བྲལ་བས། བྱེད་སྟོག་པ་པོ་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་ཡུལ་དུ་འགྲིག་མིན་གྱི་དོན་པ་ཡོད་ཆོ་  
 དག་བཙུག་ཅི་ནས་ཀྱང་གཞོངས་རྟོགས་ཞུ།

## འགྱུར་དངོས།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་སྐྱེ་  
 འདྲིའི་རྗེས་སུ་ཅི་འབྱུང་གི་ཐད་ལ་བོད་མིའི་ཁྲིད་དུ་བཞག་སློང་  
 དམ་གྲོས་སྤྱར་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་བྱུང་ནས་གདའ། ལྷག་  
 པར་དུ་བོ་ཅོང་གིས་དུ་ཡའི་མཉམ་དུ་ཞི་མོལ་ནས་ཡང་མ་

བྱས་ན་ཁོང་གི་གཟུགས་སྐྱེས་དེ་བྱིངས་སུ་ཐིམ་པ་དང་དུས་  
 མཚུངས་བོད་པའི་གནད་དོན་དེ་ཡང་ཆེག་མེད་དུ་འགྲོ་བར་  
 ཁོ་ཆོས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ལྟར་བྱས་  
 བསྐྱགས་བྱས་རྗེས་དེའི་སྐོར་ལ་བ་སློང་སྤར་ལས་མང་བ་  
 བྱང་འདུག། ལྷག་པར་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དགྲུང་ལོ་བྱུག་ཅུ་རེ་  
 བདུན་ལ་ཐེབས་པའི་དུ་ཡའི་སྐུ་མ་ནི་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་  
 ཡིན་ཐོག་པ་མཆེར་བོ་ཅོང་དུ་ཡོད་པའི་ཐ་མག་གཅིག་རྗེས་  
 གཉིས་མཐུད་དུ་འཐེན་མཁན་ཁོང་གི་ཁ་གདང་པ་དེ་དག་  
 ལས་ཀྱང་གཞོན་ཤ་ཅུང་ཅམ་དོད་པ་ཡོད།

བོད་མི་མང་ཤོས་ཀྱི་སེམས་ན་ཁོ་ཆོའི་དབུ་ཁྲིད་  
 ལ་རང་བཞིན་གྱི་དད་པ་ཡོད་ལ། ཁོང་དགོངས་པ་རྫོགས་  
 ན་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་གྲང་གྲང་ཅིག་ཡོད་པར་དོགས་  
 པ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་མཐོང་གིན་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲིའི་  
 མཐའ་འབྲས་དེ་ལ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་དཔྱད་དང་  
 ལུན་པའི་སྟོན་པ་གསླེག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དངོས་འབྲེལ་  
 ལས་འགོངས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞིག་ནི་མི་རྣམས་པ་ཞེས་པ་དེ་  
 བོད་མི་ཆོས་དད་པའི་སྤྱིང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འབྱུང་  
 འགྱུར་གྱི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གདེང་ཆོད་ནི་ཁོ་ཆོར་ཉེད་  
 ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ལ་  
 བཙོལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་མི་གཅིག་ཁོ་ནར་བཅངས་པའི་  
 བཙེ་སེམས་ལས་རིང་དུ་གནས་པའི་དད་སེམས་ཤིག་ལ་  
 བཙེ་བཞིན་ཡོད། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་འདས་ཤོང་གི་དོན་  
 རྒྱུ་ཐད་ལ་ཆ་ཁྲིམས་ཀྱིས་གསལ་ཁ་སྟོན་པའི་ཆེད་དུ། མི་  
 གསུམ་ལས་བྱུང་བའི་བྱེད་ཆབ་ཀྱི་ལས་འཛིན་ལུན་ཆོགས་  
 ཤིག་འོས་འདེམས་བྱས་དེ་ཆོའི་ལས་རིམ་གྱི་ནང་ནས་  
 ལས་འགན་གཅིག་ནི་རིང་ཞིང་སྟོག་དུ་ལྟར་པའི་བརྒྱད་

རིམ་ནས་ཁོང་གི་ཡང་སྤྱད་འཛུལ་བར་ལྟ་ཞིབ་བྱ་  
དགོས་པ་ཆགས་ཡོད།

དེ་ལྟར་འདྲ་། དོན་དངོས་ཐོག་ཡགོང་  
ས་མཆོག་མེད་ན་དེས་བོད་པའི་འཐབ་ཚད་ཐད་ལ་  
ཁྱོད་ཡོངས་ནས་སྒྲུག་ཅག་ཅིག་མི་འབྱུང་། རེད།  
ཡགོང་ས་མཆོག་ནི་བོད་པའི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་  
ཐུལ་སྤྱིའི་དེལ་བསྐྱགས་ཐུབ་སྐྱོར་གྱི་སྒོ་སྤྲེལ་གྱི་གས་  
སའི་གཞི་མ་ཞིག་ཡིན་པོད། ཡིན་ན་ཡང་། འདི་  
འདྲའི་དོ་སྣང་དེས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁོ་ཕན་མཐོར་  
འདེགས་གཏོང་དཀའ། སྒོ་ཐོན་ཅན་གྱི་ཐུལ་ཁབ་  
མང་ཆེ་ཤོས་ནང་གི་དབུ་ཁྱིད་དང་ཆབ་སྤྱད་པ་ཆོས་  
ནམ་ཀུན་བོད་པའི་གནད་དོན་དེ་ཁོ་རང་ཆོའི་སྤྱད་  
དུས་ནང་སྣང་མེད་དུ་འདོག་བཞིན་ཁོ་རང་ཆོའི་  
སེམས་རྒྱུད་སྣོད་ལ་བབས་མདོག་གིས་ཁོང་དང་  
ཁོང་གི་ཡ་རབས་ཀྱི་དམིགས་འདུན་དེ་ལ་བསྐྱགས་  
བརྗོད་གྱི་དེ་བསུང་འཐུལ་གྱིན་མཆོས། ཡགོང་ས་  
མཆོག་ལ་ཁོ་ཆོ་སྤྱོད་དོས་ནས་ཡག་མདོག་གི་ནམ་  
འགྲུར་ཞིག་བསྐྱབ་ན། ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལས་ཁོ་  
ཆོའི་སྒོ་སྤྲེལ་སྣོད་པ་དེ་ཆོའི་ཁ་གསལ་ཅིག་ཨེ་ཡོང་  
གི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། བོད་རང་བཅན་གྱི་གནད་  
དོན་དེ་ཚོད་མེད་བཞག་ནས། ཁོང་ལ་རྒྱ་དམར་  
གྱི་འགོ་ཁྲིད་ཆོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སའི་ལམ་གྱི་  
ཞིག་བརྟེན་ཡོད་ལ། བོད་མི་མང་པོས་ལམ་གྱི་  
འདིའི་ཐད་ལ་དགེ་མཚན་ཅི་ཡོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་  
ཞིག་བྱུང་ཆར་བ་རེད། ཉམས་དགའ་བའི་འཁྲུལ་  
སྣང་འདི་ལས་ཁོང་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་  
གཤེགས་སོང་ན། བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་ཡོ་  
འཁྲུམས་ཤིག་འབྱུང་བར་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བོད་པའི་ཆབ་སྤྱད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སྤོང་  
དུ་དུ་ལའི་སྒྲུག་ཞུགས་པ་དེ་ནི་རྩེ་ཙམ་ཤིང་ཞེ་གོ་  
ཏེ་ཆེན་པོ་(a giant Banyan tree)ཞིག་དང་མཚུངས་ཏེ། དེའི་ཁྲིབ་བསེལ་  
ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེའི་འོག་ལ་ཅི་

ཤིང་སྤྱོད་པ་ནི་ཉུང་། བོད་གཞུང་གི་བཀའ་སློན་ཆོས་མང་  
ཆོགས་ཀྱི་མིག་སྒར་དུ་ཁོ་ཆོ་མང་ཆོགས་ཀྱི་པོ་ཉམས་བང་ཆེན་  
ལས་འདས་པ་ཞིག་ཆགས་མེད་ཚུལ་གྱི་ནམ་འགྲུར་ཞིག་  
མཛོན་པ་དང་གོས་ཆོགས་ཀྱི་འཐུས་མི་ནམས་དེར་འདོད་མོས་  
ཀྱི་ད་རྒྱ་རྒྱུད་དེ་དེ་ལྟར་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་ཁས་ལེན་བྱས།  
ཁོང་གི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་དབུ་ཁྱིད་ཀྱི་གོ་དབང་ཐད་ལ་  
ཡགོང་ས་མཆོག་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཚུལ་དང་  
། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་གསེད་བཀོལ་ལམ་དོགས་སེལ་ཐུབ་པ་ནི་  
ཉུང་ཉུང་ཡིན་ལུགས་སྐོར་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་ཡོད། ཡགོང་  
ས་མཆོག་མི་བཞུགས་པའི་དུས་རིམ་དེ་ནི་མང་གཙོ་འཕེལ་  
ཐུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཙམ་པོ་ཡོངས་སྤྱོད་ཡོང་བའི་གནད་  
འགག་ཅིག་ལ་ཕལ་ཆེར་ཐུག་ཡོད་ན་ཡང་། དེས་གཏན་བྱེད་  
ཆོག་པ་ཞིག་ནི། ཡགོང་ས་མཆོག་མི་བཞུགས་པའི་དུས་ཆོགས་  
དེ་བསྐྱེབས་ཆེ་བཅན་བྱོལ་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་མི་  
མཐུན་པའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཡོང་དེས་ན་ཡང་། གསོན་ཤུགས་ཐུས་  
པའི་རྒྱ་གར་གྱི་མང་གཙོའི་ཁྲོད་དུ་ཆབ་སྤྱད་ཆོགས་པ་ཁག་  
གིས་ཕན་ཚུན་འགན་སྦྱར་བྱེད་སྣངས་ཐད་ལ་ཡུར་བྱུར་བའི་  
བོད་མི་ནམས་ལ་དུས་རབས་བྱེད་ཀ་ཙམ་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཡོད་  
སྐབས། བོད་མི་ཆོས་རང་དོས་ནས་གཞིག་བྱས་ཡོད་པ་ནི་  
སྤོས་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

འཕོ་འགྲུར་བྱིན་པའི་རྩེ་ཙམ་ས་ལའི་ཆབ་སྤྱད་ཀྱི་  
ཁོར་ཡུག་དེ་མང་གཙོ་སྤྱོད་གཙང་ཞིག་གི་སྤྱིངས་ཆར་བསྐྱར་ཐུབ་  
ཡོད་ན། བོད་པའི་རང་བཅན་གྱི་འཐབ་ཚད་ཐོག་ལ་བག་  
ཆགས་སམ་གཡོ་འགྲུལ་གཏོང་བཅའི་གསེབས་ཡོད་དེས་མཆོས།  
ད་ལྟ་བོད་མི་མང་གི་སེམས་སུ་ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་བཅངས་པའི་  
དད་པ་དེ་ནི་ཁོ་ཆོས་རྒྱ་དམར་གྱི་དབང་བསྐྱར་ལ་སྣང་བའི་  
འཁོན་འཛིན་ལྟ་བུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རུང་། གསལ་ཁ་  
དོད་པ་ནི་རབ་རིབ་ཙམ་རེད་འདུག བཅན་བྱོལ་ཁྲོད་དུ་མང་  
གཙོའི་ཆོད་ལྟ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་དེས་འབྱུང་འགྲུར་བོད་པའི་  
ཆབ་སྤྱད་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་རེ་བ་ཞིག་མཆོན་པ་དང་། ད་དུང་  
དེས་བོད་པས་རང་བཅན་ཐོན་ན་སྤྱོད་མ་དང་གཅིག་མཚུངས་  
སྒྲུ་མའི་སྤྱད་སྤྱོད་གི་བྱན་གཡོག་ལམ་ལུགས་བསྐྱར་ལངས་  
བརྒྱུག་གི་རེད་ཅེས་པེ་ཅིང་གིས་དེལ་བསྐྱགས་དེ་ལ་སྤྱོད་ཐོགས་  
ནས་སུན་འབྱེན་པའམ་དགག་ལེན་ཆེས་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད།

པོད་མི་ཚོར་ལྷག་བསམ་ཐོལ་མེད་ཀྱི་ཀླུ་ལ་བ་  
 རིན་པོ་ཆེ་ལ་བཅེ་བཡོད་རུང་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་  
 འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་བྱམས་སྤྱིང་རྒྱུ་ལ་ཁོང་  
 གི་ཆད་མཐོ་བའི་ལྷ་བའམ་སེམས་ཁུར་དེར་པོད་ནང་  
 ལོག་ལས་ཀྱང་ཨ་རིའི་ཁ་ལི་སྒྲོར་ནི་ཡུ་ནང་སྤྱི་སེམས་  
 ལྷན་པའི་མོས་མཐུན་ནས་རྒྱ་བསྐྱར་གནང་མཁན་མང་  
 བཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་མཐོང་བྱུང་གི་རེད། པོད་མི་ཚོའི་  
 རེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་གཞིས་བདེན་དཔང་བཞག་ན་  
 འགྲིག་དེ་ཡང་པོད་པ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་རྒྱུ་དང་ཡགོང་  
 ས་མཆོག་བསྐྱར་དུ་པོ་དྲུ་ལའི་གཤེར་གྱི་ཁྲི་འཕང་མཐོན་  
 པོར་ཞབས་སོར་འཁོད་རྒྱུ་དེ་རེད། འབྲུལ་བ་མེད་པའི་  
 སྒོ་ནས་དོན་རྒྱུན་འདི་ལ་གོ་སྐབས་རེག་པ་ཅམ་གྱིས་  
 དཤོས་ངེས་ཀྱི་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་བསྐྱུ་བ་དཤོས་ཀྱང་བསྐྱུ་བས་  
 ཉེ་མི་ལམ་དེ་མངོན་གྱུར་བྱུང་བའམ་ལ་འབད་བཅོན་བྱ་  
 དེས་རེད།

ལྷ་བས་ལྷགས་པ་ཞིག་ནི། མཐོང་སྣང་དུ་དབུ་  
 ཁྲིད་ཁོང་དང་ཁོང་གི་མི་མང་དབར་ལ་མི་མཐུན་པའི་  
 ལྷ་ཚུལ་ཞིག་གྲགས་ལ་ཐོན་པའི་བཟོ་འདྲ་འདུག་དེ་  
 ཡང་སྤེལ་ལོ་༡༩༥༩ པོད་མི་ཡར་ལངས་ཀྱི་ལོ་ལྷར་  
 དན་གསོ་སྤྱི་ཁྱེ་གསུམ་པའི་ཆོས་བརྩུ་ལ་བཞུགས་སྐར་  
 རྩ་རམ་ས་ལའི་མི་མང་འདུ་འཛུམས་དེ་དཔེ་མཆོན་  
 བཞག་ན་འགྲིག་ མཛད་སྒོ་དེ་དག་གི་ཐོག་དེ་སྒོན་  
 བསྐྱུལ་བའི་བཀའ་སློབ་རེ་བྱུང་དུ། ཡགོང་ས་མཆོག་  
 ཁོང་གིས་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཞིག་ལ་བཞུན་ནས་རང་བཅན་  
 ཅོད་རྒྱུ་དེ་བཞག་སྟེ་རྒྱ་དམར་གྱི་མངའ་འོག་དུ་རང་  
 ཁྲིད་རང་སྤྱོད་ཁས་ལེན་ནས་མོས་མཐུན་བྱས་པ་དེ་ནི་  
 པོད་པའི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱང་བྱེད་ལམ་གྱི་རེ་བ་  
 ཡག་ཤོས་ཡིན་སྟེ་རྒྱུ་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་ཞིབ་ཐུག་ནང་བར་  
 མི་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་པོད་མི་ཆོས་གྲས་ཞབས་  
 ཆེན་པོས་ཉན་འཛིག་གནང་གི་རེད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་  
 གི་བཀའ་སློབ་མཐུག་སྟེ་མ་གནང་གྱུ་བ་རྒྱུ་ཞེས། ཁོ་ཆོ་གོ་མ་  
 འབྱུལ་དུ་བསྐྱོད་པ་དང་པོད་ཀྱི་ཀླུ་དར་མཁའ་  
 དཔྱིངས་སུ་གཡོས་ཉེ་འདུན་པ་ཆེན་པོས་“པོད་རང་  
 བཅན་གཙང་མ་ཡིན་”ཞེས་འཛོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གིན་འདུག་

པ་དེ་ལ་བལྟས་ན། ཁོང་གིས་གསུངས་པའི་ཆོག་གཅིག་  
 ཀྱང་གོ་མ་བྱུང་བ་བཟོ་འདྲ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་དེ་ནི་སྤྱི་  
 ལོ་༡༩༥༩ ལའི་ཟླ་བ་༩ པར་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་  
 ཐེངས་མང་འཛོད་སྤྱུལ་དུ་རྒྱ་དམར་བཅན་འཛུལ་  
 དམག་དབུང་གི་ཁ་གདོད་ལ་དག་པོའི་ཚོལ་ལན་སྟོག་  
 རྒྱུ་མེད་ཅེས་པ་དེ་ལ་པོད་མི་ཆོས་གྲས་ཞབས་ཆེན་པོས་  
 བཅིས་པ་དེ་དན་འོས་ཤིག་དུ་བྱུང་།

གང་ལྟར་དུ་ལའི་སྤྱི་མའི་རྒྱུ་ལྷན་ཐད་  
 ལ་ཆོད་དཔག་བྱེད་ན་ཕལ་ཆེར་སྤྱད་གི་རེད། པོད་མི་  
 དམངས་ལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཁོང་བཞེས་སོང་མ་  
 ཆགས་བར་དུ་བཞུགས་འཆར་ཡོད་ཅེས་ཁས་ལེན་བྱས་  
 ཡོད་པ་དང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་ཀྱང་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་  
 ཁོང་“རྒྱལ་ཁོག་ལག་པས་ཀྱི་ག་ཆོ”མ་ཆགས་བར་  
 བཞུགས་བཅིས་ཡོད་ལུགས་གསུངས་ཡོད། ཁོང་འདས་  
 ཐུངས་ཕྱིན་རྗེས་པོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་འབྱུང་ངེས་པའི་  
 ཞེད་སྣང་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནུས་གྲགས་དང་ནམ་དཔྱིད་  
 ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་ཁོང་གིས་སྤྱོད་འདྲེའི་ནང་དུ་ལེགས་ལུབ་  
 ཀྱི་མཆན་སྟོན་དགུང་དུ་འདྲགས་ངེས་སོ།

རང་ཅག་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིད་བང་དང་།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོབ་བང་གཉིས་མི་ཉོག་དང་མི་  
 ཉོག་གི་དྲི་བཞིན་འབྲེལ་མི་རྒྱུང་བར་གནས་  
 ཡོད་པས། དེ་གཉིས་བསྐྱུར་བའི་བཟངས་ལས་  
 ཡང་གཅིག་དུ་བཅུས་ནས་ཡོད་ན། རང་ཅག་  
 གཞིས་ཁྱིམ་ཡོངས་སྒོ་གས་ལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་  
 འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་སྒོ་སྒོ་མ་དགོས་པ་  
 རེད།

ཁྱེད་དམ་པ་སྤྱི་བཟང་རྒྱ་མཆོས།

འགན་འཁུལ་ཚུལ་སྤྱིག་པ་དག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས།

# གངས་དཀར་ཨ་མའི་གདུང་འདུང་འཛོད།

བསྟན་འཛིན་བཟའ་ཤིས་《ཀ》 རིག་གནས་ག་པ།

ཅི་ན་དམར་པོས་དྲག་ཏུ་ཁོ་ལ་བས་པ་མཁར་ཐུན་པར་བརྟུག་ནི་ནས། །  
 ལྷགས་མེན་བྱ་བཞག་སྒྲུབས་ལྟར་འཕྱོ་བས་རིགས་ཀྱི་ཟུངས་ཁྲག་འགག་ལ་ནི། །  
 ཁྱིམ་གཞིས་འདི་ཡི་རྩོད་ཁོ་ལ་ཡལ་བའི་མུ་ངན་གདུང་བ་མ་བཟོད་པར། །  
 གངས་དཀར་ཨ་མ་བཤུམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཆེམས་དམར་པོ་ཐོལ་གྱིས་ཤོར། །

སྒྲུབས་ཆེན་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལན་དུ་ཁྲག་དང་མཚོན་གྱིས་ཤ་འཁོན་བསྐྱངས། །  
 དད་འདུན་ཟེར་བརྒྱ་བརྩོལ་བའི་སྒྲིང་ལ་ལོག་ལྟའི་སྒྲིག་སྒྲིན་གཤེད་དུ་སྒྲིན། །  
 བདེན་པའི་མེ་ཏོག་འདྲུམ་པའི་དག་རུ་རྒྱན་གྱི་ཐག་འཁྱུད་སྒྲུད་མར་དཀྱིས། །  
 ད་ནི་འདི་ལྟར་བཟོད་ཆོད་མི་འདུག་ཤུ་རེ་ཨ་མ་གཅིགས་བསྐྱམས་བཞེན་དུ། །

རིགས་ཀྱི་ས་བོན་མངལ་དུ་སྒྲུམ་པའི་བྱམས་བཅེའི་བདག་ཉིད་མ་ཡུམ་ཆོ། །  
 བཅན་དབང་ལྷེ་མའི་པམ་ཁའི་སྒྲེ་ནས་རང་ལུས་མཚོན་གྱིས་རབ་མས་དེ། །  
 མི་རྒྱུད་ཅིག་ལ་རྩོགས་ཆོག་བཀོད་པའི་གཞན་དབང་སྒྲུག་གི་ཁྲར་བོ་འདི། །  
 མི་རབས་འདི་ཡི་སྒྲིང་ཅར་བསྐྱངས་པའི་ཁྲག་གི་རྩོད་དམར་པོ་ཡིན། །

རིགས་མཐུན་མི་བུའི་ཆོ་སྤྲོ་ལྷ་གྲུ་དྲག་པོའི་མཚོན་གྱི་ཁ་ཟས་ཅམ། །  
 ཁྲག་གི་སྒྲུབས་སྒྲུ་གནས་སར་བསྐྱེལ་ཡང་ཕྱི་ཚུལ་ཞི་བའི་ཐོལ་འཛིན་ཅིང་། །  
 ཁ་གཡང་ཁོ་ནས་མི་སེམས་བསྐྱུས་པའི་ལག་དམར་ཆོགས་འདིའི་བྱེད་ལས་ལ། །  
 གཟིགས་དང་ལེགས་ཉེས་ནས་པར་འབྱེད་པའི་གོ་ལའི་དཔྱད་ལྟར་ངང་མའི་ཁྱུ། །

ནོར་ནག་སྒྲུག་རྩེས་ལྷས་ནས་བོར་བས་རྩེ་བོའི་སེམས་པ་ལྷོག་ལྷོག་འཕུར། །  
 ཞིང་ཁ་གྲུ་བཞིའི་བགོ་སྐལ་ཆད་པས་རོང་པའི་ཨ་མ་ཕྱག་སྟོང་པར་ལུས། །  
 དྲག་རྒྱུང་འཆུབ་པའི་ཤུལ་ལམ་དེ་རུ་འཆོབ་སྐྱང་དབྱུག་སྐམ་པོར་རེ། །  
 འདི་ལྟར་ཡར་རྒྱས་གོ་ལྷོག་པ་ཡིས་སེམས་ལ་མ་ཁ་གངས་མེད་བཞག། །



རི་བོའི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་བ་ལྷིང་པོ་འཕྲུལ་ཆས་སོ་ཡིས་ཡང་ཡང་འཐག།  
ན་སྤང་ཡངས་པོའི་གདན་གྱི་ལྷིང་པོ་སྒྲིགས་རོ་ཚོ་བོ་སྤྱད་མར་སྤྱངས།  
དྲངས་གཙང་ཆུ་བོའི་ཆབ་རྒྱན་ལ་ཡང་དྲག་གི་ཁྲ་བ་བར་མེད་དཀྱགས།  
རང་བྱུང་རྒྱལ་མོའི་དྲུང་བྱངས་རིང་མོ་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོས་ཐོས་ལགས་སམ།

ཁང་བཅེགས་མཐོན་པོ་མཁའ་རྩ་བྱག་པས་མཚོད་ཉེན་དཀར་པོ་སྒྲིགས་སུ་པོར།  
གསང་བ་མེད་པོའི་རྒྱབ་ལྷོངས་བསྐྱངས་ནས་མ་ཉིའི་དྲུངས་ཏྲ་རིམ་བཞིན་བཞུ།  
ལར་ཞེན་ཁ་དོག་དྲུངས་བཀའ་བས་ཡབ་མེས་ཞབས་རྒྱུ་ཚོངས་པས་བསྐྱབས།  
རྒྱ་ཚོགས་འདི་ཡིས་ཉག་དྲུང་སྒྲིག་པའི་རང་རིགས་ལས་འདི་ཨ་ཙ་མ།

ཀྱེ་མ་གངས་རིའི་མགོན་པོ་སྤྱན་གཟིགས་པོ་བྱང་དམར་པོ་མངའ་དབང་ཅན།  
བཙན་པོའི་གདྲང་རྒྱུད་ས་རྩ་འབྲེལ་བའི་ངང་རྒྱལ་འདི་ལ་ལེགས་གཟིགས་ནས།  
འཆི་མེད་ཞི་བའི་དྲུངས་ཏྲ་དཀར་པོ་ཞི་བདེའི་འཕྲུལ་གྱིས་མཐོར་བཞེགས་ཏེ།  
ཁ་བའི་ཞིང་དྲུམ་དྲུང་ལེགས་ཤིག་རིགས་ཀྱི་གདྲང་བ་སེལ་སྤྱད་དུ།

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།

རང་གི་ཁ་ལ་རང་ཡང་མི་ཉན་ན། །གཞན་གྱི་རང་གི་ཁ་ལ་ཉན་དོགས་མེད། །  
དེ་ཕྱིར་གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བའི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་ནས། །ཐོག་མར་རང་རྒྱུད་ཐུལ་ཅིག་ལས་  
རིམ་པ། །

རྒྱལ་མ་རིམ་པ་ངག་དབང་ལུག་ཚོགས་ཀྱིས།



ཐུགས་རྒྱུ་འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་

དང་པོ།

དུས་ཤིང་གཙང་པོའི་ནམ་མཁའ་འདི་སྤྱི་ལོ་  
བསྐྱེད་པའི་ཆར་པ་ཐེམ་ཐེམ་འབབ་བཞིན་པས་ནམ་མཁའ་  
ཆ་པ་དེ་འདྲའི་འདུག་པར་གྱུར་བའི་ལ་བསེལ་འདུག་ ཞིགས་ཆོགས་  
གྲོལ་བ་དང་འདྲ་ཁང་གི་སྒྲིལ་ཆུང་དག་ནས་གྲུ་མང་འཛང་ཁ་གྲིག་  
ཞིག་གིས་སྤྱར་ཐོན་བཞིན་པའི་བྱ་དམར་གྱི་གཏེར་ཁ་བཞོལ་བ་  
དང་མཆུང་ས། ངས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ནང་དུ་གཉིད་ཁྲག་བསྐྱེད་ཡོད་  
པ་ལ་ཞིགས་ཐེམ་གྱི་ཆོད་གྲོས་བསམ་ནས་གོ་མ་ཁ་དགོན་པའི་ཟ་  
ཁང་གི་སྤྱི་གསལ་སྤྱོད་པ་ཡིན། ང་རང་ཟ་ཁང་གི་སྒྲིལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
དུས་དཔེ་འདུན་གྱིས་གདོང་བཞིན་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་གཡོན་པར་  
འཕངས་ཤིང་། རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིག་གི་ནང་བཀ་ལེབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོག་  
ཟ་བཞིན་འདུག། ང་མཐོང་བ་དང་འཛུལ་ཅམ་བྱས་ཏེ། “ཆོགས་  
ན་སྤྱོད་འདྲའི་ཆོད་གྲོས་འདུག”ཟེ།

“སྤྱོད་བསྐྱེད་འདུག ཁྱེད་རང་མ་ཡོང་ངམ།”ངས་ལན་  
འདེབས་ཞིར་དང་དྲི་བ་མཉམ་དུ་བཏོན་པ་ཡིན། “དཔེ་བསྐྱེད་  
གཟར་ནི་དེས། མཉམ་དགོང་གསལ་ལ་བསྐྱེད་བྱས་མ་ཡོང་། རྒྱ་  
པོ་རིན་པོ།”དཔེ་འདུན་གྱིས་ཁོ་རང་ཆོགས་ལ་མ་ཡོང་བར་སྤྱོད་  
བསྐྱེད་ཁྱོད་རྒྱུ་པ་ཞི་དཔེ་དཔེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིན་པ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ནོར་འབྲུལ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་དུ་དཔེ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱོད་  
ཆུང་སྤྱོད་དགོས་པ་འདྲ་པོའི་རྒྱ་ཉམས་སྤྱོད་བཞིན་དེ་ཆར་ཟེར།

སྤྱོད་ཆོགས་འདི་དེ་གྲུ་ཆོགས་ཁ་གྲིག་ནི་སྤྱོད་ཁེད་  
ན་ཆོགས་ལ་མེ་འགྲོ་བར་སྤྱོད་གསལ་གང་སར་འབྲུལ་ནས་བྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་

འདྲའི་ཆོག་ནས་དགོན་པའི་མིང་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། སྤྱོད་  
འགྲོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་འཁར་ང་མ་བདུང་སྤྱོད་ནས་འདྲ་  
ཁང་གི་སྤྱོད་འཛང་ཁ་གྲིག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་དགོན་  
པ་ཁག་ནས་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་འཛོགས་ན་ཡན་ཐོག་མེད་ཆུང་དང་  
། དེས་སྤྱོད་གཏེར་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་འབྲུས་ཤིང་ལ་གཏོང་  
བའི་ཆུ་ཆེན་མོད་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་བསྐྱེད་བྱེད་དེས། ཁྱེད་  
རང་ཆོས་སྤྱོད་འགྲོད་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས་ཅི་ཡང་མི་བཀད་པར་ཆོགས་  
ལ་འགྲོ་བྱུང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མེན་ནམ་ཞེས་དྲི་བ་བཏོན་ན་ང་ཆོ་  
གྲུ་ཆུང་སྤྱོད་ཞིག་ལ་སྤྱོད་འགྲོད་ལས་གཞན་ཆར་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅེས་  
ཟེར་ནས་གདོང་མདོག་ཀྱང་འགྲུར་འགྲོ། “ཉིན་གུང་ཆོགས་ལ་  
ཕེབས་ཤིག་མ་གཏོགས་སྤྱོད་ཉིས་བསྐྱེད་འདུག”ངས་དཔེ་འདུན་ལ་  
དེ་ཆར་བཀད་དེ་བཀ་ལེབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁ་གྲིག་གསལ་གསལ་ནས་གྲུ་  
བསྐྱེད་བསྐྱེད་དུ་དུང་གྲུ་འགྲོ་ལས་ཆེ་ལམ་གྱི་ཤིང་ཁམས་ནས་ནང་  
ལ་སྤྱོད་དེ་གྲུ་ག་བཞིན་འདུག ངས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ལ་སྤྱོད་  
བཀད་སྤྱོད་ཉིན་གུང་ཆོགས་ན་སྤྱོད་འགྲོད་ཆེན་པོ་ཡོད་རབས་བཀད་  
རྒྱུས་《དུང་དེས་ལེགས་བཀད་སྤྱོད་པོ་》འདི་དཔེ་ལག་དུ་བཟུང་ནས་  
དགོན་པའི་ཉི་མཁའ་གྱི་སྤྱོད་ཐང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་དུ་སོང་བ་  
ཡིན། རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ལྷག་གི་རིང་དུང་དེས་ཀྱི་མགོ་ནས་སེམས་  
ཅམ་པ་ཆ་ཆར་ཞིག་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མ་ནོར་བར་སྤྱོད་འདོན་བྱུང་  
སོང་བས། ད་གཞི་དེ་སྤྱོད་ཆོགས་ཆེན་མོར་འདེབས་ཆོག་མི་དགོས་  
བསམ་སྤྱོད་ཆོད་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཁམས་ཁྲུབ་ཡོང་། ང་རང་

ཕྱིར་རང་ཤག་ཏུ་ཡོག་དུས་ཤག་རོགས་མི་འདུག་ལ་ང་རང་ཆོག་ས་  
ལ་སྐར་མ་ལྟེ་རྩེ་ས་ལུས་ཐེབས་འདུག ངས་གདིང་བ་དང་མེར་  
པ་ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་རྒྱུག་མ་འདྲུར་གྱིས་འདྲུ་ཁང་གི་སྒོ་སྒྲིལ་བོན་  
དུས། “ལུ་དུ་དུ” དེ་ལྟ་མཛད་ཀྱིས་དབྱགས་བསྐྱེད་ས་ཤིག་བྱས་  
ནས་འདོན་པའི་འགོ་བསྐྱེད་ས་པ་དང་གྲ་མང་ཡོད་ཆད་འུར་ཆེ་ལ་  
ལེར་གྲར་སོང་ལ། དབྱངས་ཀྱི་འཕྲུར་ཁྲག་སྙན་ཞིང་ཆོག་གི་འགྲོས་  
མཉམ་པའི་འདོན་དབྱངས་འདི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲེ་པོ་སུ་ཞིག་  
གིས་ཐོས་ནའང་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ནས་གྲགས་འོང་བའི་  
དབྱངས་དྲི་ཞིག་དང་ཁྱད་པར་མེད་པའི་ཆོར་བཞིག་དབང་མེད་དུ་  
སྟེན། དགེ་བསྐྱོས་དང་ཁབ་རིལ་གཉིས་ཀྱིས་འབྲིག་ཐག་སྟོན་  
པོ་རེ་རེ་རྟིས་བཀྲུག་བྱས་ཏེ་ལག་གཡོན་ཏུ་བཟུང་ནས་གྲལ་བར་  
དག་ནས་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་བྱེད་བཞིན་སྒྲིག་ལམ་དང་འགལ་བའི་  
ཚུལ་མེན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་རེ་ཡོད་མེད་ལ་གཟབ་བརྒྱན་བྱས་  
ནས་གྲུ་མང་གི་དྲིལ་ལ་མིག་ལྟུལ་བྱེད་བཞིན་འདུག ངས་མཁྲོགས་  
མུར་གྱིས་གྲལ་རྩ་ནས་ཕྱག་གསུམ་འཆོལ་ཏེ་གྲལ་བར་དུ་འགྲོ་བྱེད་  
བྱེད་སྐབས་ཁབ་རིལ་ཕེབས་ཏེ་“ག་རེ་བྱས་ནས་རྩེ་ས་ལུས་ཐེབས་  
པ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཞོར་དའི་སྐལ་གཞུང་དུ་འབྲིག་ཐག་གིས་  
ཐེངས་གསུམ་ལ་བསྐྱད་མར་བྱེད་ཏེ། “ཆོག་ས་མ་གྲོལ་བར་དུ་  
ཕྱག་འཆོལ་དགོས།” ཞེས་གསུངས། ངས་ཕྱིར་རྒྱར་ཅམ་བྱས་ནས་  
ཕྱག་འཆོལ་ཅི་བྱུང་བྱས་པ་ཡིན། སྐལ་གཞུང་ནས་ཆ་ཤེར་ཤེར་  
བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ལ་འབྲིག་ཐག་གི་སྟེ་མོ་མཁའ་མའི་ཐོག་ཁེལ་ཡོད་  
པ་འདྲ། ལུས་པོ་ཡར་དེ་བྱེད་པ་དང་མར་སྐྱར་སྐབས་མཁའ་སྟོང་  
ནས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བའི་ན་བྱག་ཅིག་སྟེ་སྐལ་ཡོད། མཆམས་ཤིག་  
ལ་བྱག་གཟེར་གྱིས་མ་བཟོད་པར་ངལ་གསོ་རྩུང་བྱས་པར་ཁབ་རིལ་  
ཕེབས་ཏེ་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་“བྱེད་ཀྱིས་ནམ་འཕྲུར་ངན་པ་སྟོན་  
རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་དགོན་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་རེད། བྱེད་  
ཀྱིས་འདོད་ཀྱང་མི་འདོད་ཀྱང་ཆོག་བཅའ་ཁྲིམས་རེས་པར་དུ་

འཁུར་དགོས་པ་རེད། མི་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་ལོ་ངོ་དུག་བརྒྱའི་  
ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་བཅའ་ཡིག་རིན་པོ་ཆེ་ཉམས་ཆགས་སུ་མི་གཏོང་  
།” ཞེས་གཏིང་ཟབ་ལ་ཐོག་དཀའ་བའི་བཀའ་བརྒྱུན་གནང་བཞིན་  
ཡང་བསྐྱར་འབྲིག་ཐག་གིས་ཐེངས་ལྔ་ལ་བྱེད་ས་སོང་། དེ་ནི་ངའི་  
ལུས་ཡོངས་སྒྲིད་འདུག་པས་ན་བྱག་གཏོང་གི་ཡོད་པའང་ཆོར་གྱིན་  
མི་འདུག ཆུ་ཆོད་གཉིས་ལྷག་གི་ཆོག་ས་ཐུན་འདི་གྲོལ་རག་པར་  
ཕྱག་འཆོལ་དགོས་ན་དཀའ་ངལ་མི་ཉུང་བཞིག་མུང་དགོས་མོད།  
འོན་ཀྱང་། གྲུ་མང་ལ་གསོལ་ཆོག་ས་དངས་ཆར་བ་དང་བསྐྱད་ཆོག་  
པའི་བཀའ་ཁྲོལ་གནང་སོང་།

ཕྱི་ཏྲོ་ཤག་རོགས་ཀྱིས་དགོངས་ཤིག་ཅིག་འབྱེར་ཡོང་  
ནས་“དེ་རིང་ཆོས་གྲར་མ་སོང་ན་ཡག་ས་རེད། འབྲིག་ཐག་གི་  
མ་ཁ་ཆེན་པོ་འདུག” ཟེར། “མི་ཆོག ང་རང་དགོན་པ་འདིར་  
འབྱོར་ནས་ལོ་བདུན་འགོར་ནའང་ཆོས་གྲར་ཐེངས་གཅིག་ཀྱང་མ་  
ཐོང་། ང་རེས་པར་དུ་འགྲོ་དགོས།” ངས་མི་འདོད་པའི་ཚུལ་དུ་  
དེ་ལྟར་བཞུགས་པ་ཡིན། “བྱེད་ཀྱིས་ལུ་ཚུགས་མ་བྱུག སོ་སོའི་  
གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་མེད་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་ལུ་ཚུགས་བརྒྱབ་ན་  
གནོད་རྒྱུ་ལས་ཕན་ཐོགས་མེད།” ཤག་རོགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ནན་གྱིས་  
བཤད། ངས་ཤག་རོགས་ཀྱི་ངོ་སྟོགས་མ་བྱུང་པར་རང་ཤག་ཏུ་འདུག་  
རྒྱ་བྱས་པ་ཡིན། གྲུ་བ་ཡོད་ཆད་ཆོས་གྲར་སོང་རྩེ་ས་ང་སྟོད་སའི་  
ཤག་ཆང་འདི་སྟེང་འཇགས་སེ་གྲུར་སོང་བ་ལ་བསྐྱས་ན་ཕལ་ཆེར་  
ཆོས་གྲར་མ་སོང་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་འདྲ། ངས་ཀྱང་  
《ལེགས་བཤད་གསེར་ཐོང་》གི་ལུང་ཁ་ཤས་སྟོ་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཙོང་  
པའི་སྐབས་དེ་དག་འདྲེན་པར་རིག་པའི་འགྲོས་རྩེ་འདྲ་ཞིག་གི་ལམ་  
ལ་བརྟེན་ན་འདྲེན་བྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྟོ་གཏོང་  
ཁུལ་བྱས་ནས་གང་འཆམས་ཀྱི་རྩེ་ས་ཁབ་རིལ་བསྐྱོར་རྒྱལ་ལ་ཕེབས་  
ནས་ཆོས་གྲར་མ་སོང་བའི་གྲུ་བ་ཆོར་དགོངས་ཤིག་ཡོད་མེད་ལ་  
ལྟ་བཞིན་བྱད་སོང་། རོ་མ་དགེ་འདུན་ལ་ངན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་མི་

ཤེས་པ་མེད་པ་འདྲ། ཆབ་འཛིན་ལ་ཕེབས་མེས་ཀྱི་ཚུ་ཆོད་ཕྱེད་ཀ་  
ཅམ་འགོར་བ་དང་ངའི་གཤམ་ཏུ་བསྐྱེབས་སོང་།

“ཁྱེད་རང་ཆོས་གྲར་མ་སོང་ངམ། ཆབ་འཛིན་གྱིས་སྒྲོར་  
ལུ་ལྟེན་བཞག་འདུག་དྲ།”ངས་འཇུབ་སྒྲུང་དང་བཅས་བཤད།  
“ད་ད་ ངས་འགྲོ་སྒྲུང་སེམས་ན་འདི་ལྟར་ལྟེན་ཆུ་མ་རེད།  
ཁྱང་པའི་ཕྱི་ལོག་ནས་སྒྲོ་སྒྲུགས་བརྒྱབ་པ་ཡིན” དགེ་འདུན་  
གྱིས་ཆུ་ལ་ཁའི་འཇུ་མ་མདངས་དང་བཅས་བཤད་བཞིན་ངའི་  
འཁྲིམ་སྒྲུ་བཅར་ཏེ་“དེ་རིང་ཁྱེད་ལ་ཆབ་འཛིན་གྱིས་གཞུས་ཤུལ་  
ག་འདྲ་འདུག གཟར་དོད་འེལ་གཞི་དྲག་སོང་། རོ་མ་  
སྒྲིང་མེ་ཟེར་བཞིག་མི་འདུག དགོན་པ། ག་རེ་དགོན་པ་  
མངོན་སུམ་དུ་འཆོ་བ་ལྟེན་གྱིན་འདུག”དགེ་འདུན་གྱིས་དགོན་  
པའི་སྒྲིག་ལམ་དང་ལས་ཐོག་པའི་ལྟེན་སྒྲུངས་ལ་ཁ་གཏོང་མགོ་  
བརྩམས་སོང་། “ཁ་ཚུ་མས། དགོན་པ་འདི་ནི་ནང་ནས་ཆོད་  
ཆུན་གྱི་དགེ་པའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་  
པ་གཙོ་བོ་སྒྲིག་ལམ་དམ་པས་རེད། ལྷ་བཞུག་འོག་ནས་སངས་  
རྒྱུ་ཟེར་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ཀྱིས་དགོན་པའི་སྒྲིག་གཞི་ལ་  
ཁ་གཏོང་བ་ལྟ་ཡིན་ན་ངའི་གཤམ་ནས་འདུག་མི་དགོས།”ངས་དགེ་  
འདུན་ལ་ཁ་སྒྲིག་གསལ་ཏུ་འཇུག་མ་འདོད་པར་ཁྱོ་ཆོག་གིས་  
དེ་ལྟར་བཞེད་པ་ཡིན། དགེ་འདུན་གྱི་འོག་ཏོང་ལ་ད་དྲུང་བཤད་  
འདོད་ཀྱི་ཉམས་ཤིག་ཤར་ཡོད་ནའང་ངའི་གདོང་གི་ནམ་འགྲུར་  
ལ་བརྟམས་ཏེ་དོགས་མི་བདེ་བའི་ངང་“ཨ་” ཁྱེད་རང་ཁོང་ཁྱོ་  
མ་ལང་པར་སྡོད་དང་། ངས་ཁྱེད་ལ་སྒྲུག་གཏམ་ཞིག་བཤད།”  
ཟེར། ཡར་བཟས་ཆོད་ཀྱིས་དགེ་འདུན་ལ་ཐོག་དཀར་པའི་སྒྲུག་  
བསྐལ་ཞིག་ལོས་ཡོད་སྐྱམ་པའི་འོག་ཏོང་གི་སྒྲོ་ཉམས་དེ་མཐོང་  
དུས་ཅི་ཞིག་བཤད་ཆུ་ཡོད་དམ་སྐྱམ་པའི་ཆོར་བཞིག་འགོག་  
མེད་དུ་སྒྲེར། ཡིན་ན་ཡང་ངས་“ཡ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤོད་དང་ང་ལ་  
ཉན་འདོད་འདུག”དགེ་འདུན་གྱིས་ངའི་ནམ་འགྲུར་ལ་བརྟམས་

ནས་ཆོག་སྒྲེ་གཞན་ཞིག་ལ་འབྲིད་ཀྱིན་འདུག་བསམ་བཞིན་དོགས་  
སྒྲུང་ཞིག་དང་བཅས་ངས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་ཡིན།

གཉིས་པ།

ཐུབ་བརྟམས། ངའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲུག་སྒྲུང་འདི་ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
ཁྱོང་ཆུ་ལས་གཞན་ལ་བཤད་ཀྱང་ཡན་ཐོགས་མི་འདུག་མོད། འོན་  
ཀྱང་། ཁྱོས་ཐུབ་ཀྱི་གོགས་པོ་ཆོར་སྐབས་རེར་ཁ་བཤད་ཆུ་ལ་དུ་  
བཤད་ན་ངའི་ཁེར་རྒྱུང་བ་བཅོམ་འགྲོ་ཡི་འདུག ང་རང་  
ཡ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་གཅིག་པུར་གང་སར་འབྱམས་ཤིང་།  
མཐར་ཆུ་སར་ཡོང་སྟེ་རྒྱ་གར་ལ་འགྲོ་བའི་བོད་མི་སྒྲོར་ཞིག་དང་  
འཕྲད་ནས་དེ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ལམ་ལ་ཆས་པ་ཡིན། དེའི་ཁྱོད་  
དུ་ཡ་ཡུལ་གཅིག་པ་དང་གོགས་པོ་སོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱ་  
མོ་ཞིག་འདུག་ལ། ང་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན་པས་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་  
སྒྲིད་སྒྲུག་མཉམ་ཁུར་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་ནས་ག་འདྲེས་  
ཤགས་འདྲེས་སྒྲུ་གུར་ཅིང་། བལ་ཡུལ་ནས་ལྷ་ལི་དང་། ལྷ་ལི་  
ནས་ན་ས་བར་དུ་འགྲོགས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། ལས་དབང་གིས་གོ་  
སྒྲིག་བྱས་ཕྱིན་ཆད་མི་འདོད་ནའང་དེ་བཞིན་འགྲོ་བྱ་ལས་ཐབས་  
ཤེས་ཤིག་གང་ན་ཡོད། རེད་གཉིས་ཀྱང་ཆུ་བགས་སུ་ལ་འགྲོགས་  
པའི་ཐ་མར་ན་ས་ནས་སོ་སོར་གྱིས་དགོས་བྱུང་བ་རེད། ང་རང་  
ན་ས་ནས་ཐོན་ཁར་མོས་རྒྱུ་ཕྱིན་ཏེ་ང་ལམ་འཇུག་ལྟེན་  
དུ་རྒྱངས་འཁོར་འབབ་ཚུགས་སུ་ཡོང་སྟེ། མོས་འཛུལ་དོགས་ཅི་  
ཡང་མི་ཕྱེད་པར་ངའི་སྐྱེ་ལ་འཐམས་ནས། “ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་པར་  
དུང་དང་མི་ཆོ་མཉམ་སྒྲུལ་ལྟེན་ཆུ་ཁས་ལེན་ལྟེན་རོགས་”མའི་  
ངག་འདར་ཞིང་མིག་ཚུའི་བཟུར་རྒྱུན་ལ་འཇོམ་མཐའ་ཞིག་མི་འདུག་  
སྐབས་དེར་ངས་མོ་རང་སྒྲིང་མེ་སྐྱམ་པ་དང་། མོ་རང་ལ་ཐུར་དུ་  
ཁ་བྲལ་ཆེད་ངོས་ལེན་མི་ལྟེན་ཐབས་མེད་གུར་སོང་། དགེ་འདུན་  
གྱི་མགྲིན་པ་སྒྲུངས་ཤིང་མིག་མཐར་མཆིམ་འཁོར་ནས་སུ་མཐུད་  
དུ་བཤད་མ་ཐུབ་པར་རུམ་ནས་ཡི་གེ་ཞིག་བྲངས་ཏེ། “འདི་ནི་

ཆར་མོས་ང་ལ་བསྐྱར་བའི་ཡིག་རེད་ཟེར། ངས་ཡི་གེ་དེ་ལག་  
དུ་བབྱང་ཆེ་ཆོག་འགོ་བརྩམས་པ་ཡིན།

བཅེ་ལྷན་གྱི་མཇུག་གསུང་གི་འདུན་གྱི་བྱང་དུ།

བཅེ་དུང་གི་མཆོ་མཐའ་ན་ཁེར་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་བསྐྱེད་མཐོང་བཞིན་  
པའི་དམན་རྒྱུང་མཆོ་སྦྱོན་གྱིས་སྤྱིངས་དོན་ནི། ཉེ་བའི་ཆར་ཁྱེད་  
རང་བདེ་པར་ཡོད་དམ། བར་ལམ་ཁྱེད་གྱིས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་  
ཡིག་ལས་དེ་གའི་གནས་ཚུལ་མཐའ་དག་གསལ་བོ་རྟོགས་པས་  
དགའ་སྤོམ་སྤྲུལ་ནའང་། ཁྱེད་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་དེའི་ནང་འུ་གཉིས་  
མཐུན་ཐབས་མེད་པར་བཤད་པ་ནི་ཆོར་མ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ངའི་  
སེམས་ལ་ན་བྱུག་གཏོང་བའི་གཞི་རུ་གྱུར། ངས་ཁྱེད་གྱི་འཕྲིན་  
ཡིག་དེ་ཐངས་མང་བོར་བརྒྱགས་པ་ཡིན་ལ། ཆོག་ཐངས་རེར་  
ངའི་སེམས་ལ་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆུ་མཆོ་འབྱེད་ཞིང་། རང་དབང་  
མེད་པར་མིག་བྱང་མཆོ་མས་བརྒྱན་ཡོང་བ་དང་འདས་དོན་དག་  
ཡིད་ལ་བྱན་པར་བྱེད། དགོང་ཤོད་རེ་ཁྱེད་རང་རྒྱང་མཁོར་དུ་

འབྱུང་ཁར་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེས་ངའི་སེམས་ལ་རེ་བ་དང་མི་ལམ།  
སྤོང་སེམས་བཅས་གྱིས་གསོན་བྱུགས་བྱས་ཀྱང་། ཁྱེད་གྱི་འཕྲིན་  
ཡིག་འདིའི་ནང་སྐད་ཆ་ལ་འབྱུར་ཆོག་བྱུང་བས་ངའི་སེམས་ཀྱི་སྦྱོ་  
སྤང་དང་སྦྱོ་ཕམ་ལ་མུ་མཐའ་བྲལ།

ངས་འཕྲིན་ཡིག་བརྒྱགས་ནས་མཆོ་མས་འདིར་ཐོན་དུས་ཆོས་  
གྲགས་ལ་ནས་ངའི་གཞི་རྟགས་སྤྲུལ་བྱུང་བས་སྦྱོག་ཐབས་མ་བྱུང་  
བ་མ་ཟད། རེད་གཉིས་གྱིས་ཁ་བདེའི་མཆོ་མས་ཀྱང་འཛོག་དགོས་  
ཐུག་སོང་།

སྦྱོག་མཁན་ནམ་པ། ངས་ཀྱང་དགེ་འདུན་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་  
གྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་འདི་ལྟར་མཇུག་བསྐྱེད་ན་མི་འདོད་ཀྱང་ང་ལ་  
བྱ་ཐབས་བྲལ། རེས་སྦྱོགས་དགེ་འདུན་དང་ཁ་བདེ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་  
ཆོད་ཅིག་རེ་ག་ཆེ་གནས་ཚུལ་ནམས་ཁྱེད་ཅག་གི་སྤྱན་ལམ་དུ་  
འབུལ་ཆོག །

འགན་འཁུའི་ཙོམ་སྤྱིག་པ་སྦྱོ་བཟང་བཟོད་པ།

འཆོ་བའི་ཕྱི་ངོས་སམ་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་སྤང་རྒྱལ་ཙམ་མཆོན་པ་ལ་སྤྱིར་བསམ་སྒོ་ཞེས་ཅོད་པར་འདི་  
ད་དུང་མི་ཐོགས། བརྩམས་སྤྱང་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཆེ་ཁོའི་བསམ་སྒོའི་བརྩན་དོན་དེ་ཉིད་འཆོ་བའི་  
མཐིལ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སྤང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་བརྟོག་ལ་ནས་ཅ་བའི་རང་བཞིན་ལ་བསྐྱབས་ཡོད་  
པ་ཞིག་དང་། མི་སྤྱིའི་ནམ་ཤེས་ལ་རེ་ག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

ཙོམ་པ་པོ་བདུ་ལ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།

གལ་

ཏེ།

སྒྲིང་ཆང་ལོ་མ་མེར་པོ།  
རིག་གནས་གཤམ།

གལ་ཏེ  
འདབ་ལྗན་གྱི་ཁྲ་བྱ་གཤིག་ཡིན་ན  
ལྗང་མདོག་གི་ལྗན་ཤིང་ཆེ་ནས  
ཉི་འོད་དང་ཆ་ཟེར་ཆེ་ཡང  
ཁྲོད་གདོང་ལ་མིག་བྱང་ལྟ་བུ་ཞིན  
ངག་འཇམ་གྱི་སྒྲིང་གདངས་སྒྲན་མོས  
ཁྲོད་ལ་ལེགས་སྒྲུས་སུ་ལ་ངེས  
གལ་ཏེ་ང  
ཉམ་ཆུང་གི་ཁྲ་བྱ་ཉི་མེད་ཡིན་ན  
ཁྲོད་རང་གི་སྒྲིང་འགྲུལ་དུ  
བྱེ་མ་ཡི་འདམ་ཆང་བཟོས་ནས  
དག་ཆར་དང་ཆུང་བྱ་ལྗང་ཡང  
ཁྲོད་ཀྱི་མཛེས་སྒྲུག་ཀྱན  
འཁོར་བའི་སྒྲིང་པོ་བསྒྲུབས་ནས  
ཉིན་མཆན་ཀྱན་ཁྲོད་ལ་ལྟ་ངེས

འགན་འཁུའི་ཆོས་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།

མང་གཙོའི་གཞི་རིམ་གྱི་དགོས་མཁོ་ནི་འདྲ་མཉམ་ཡོང་གུ་དེ་ཡིན། འདྲ་མཉམ་ཡོང་  
བར་འཆེ་བ་མེད་ཅིང་བྱམས་བཅེས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། བྱམས་བཅེས་ཆོར་སྒྲིང་མེད་པར་  
འཆེ་མེད་ཅིས་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེ་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་རེད། གང་ཟག་  
བྱེ་བྲག་པས་རང་གི་ཐོབ་དབང་ལས་བཞལ་ཏེ་གཞན་གྱི་ཁེ་དབང་ཐོབ་ཐང་ལ་གནོད་འཆེ་བྱེད་པ་  
དེ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པས། སྒྲིང་གསུམ་གྱི་བྱ་སྒྲིད་གང་ལ་འདྲ་གཞན་གྱི་ཐོབ་དབང་ལ་གནོད་འཆེ་  
མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་དབང་ལས་བཞལ་མིན་ནི་གཞི་བཟང་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

མཁས་དབང་བཀའ་བློ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས།

# སྐྱོན་གྱི་བཞིའི་ལས་དབང་།

རྫོགས་ཐོབ་ཐང་བཟོད་པ། རིག་གནས་ཀ་པ།

སྤྱི་འབྲམ་གྱིས་“ཨ་བླ་མཆར་ངའི་ཨ་མ་ལས་  
ཆན་པ་འདྲག”སྤྱི་མེར་སྤྱི་མེར་དང་མགོ་པོ་གཡུག་  
གཡུག་བྱེད་བཞིན་དེ་ལྟར་བཤད།

དཔལ་འབྲམ་གྱིས་གདོང་པ་ནག་རྒྱ་གེ་གེ་གེ་  
བཤད་གྱི་ཡོད། ཁ་སང་Media ཡོང་ནས་  
interview ལེན་དུས་ལོ་བདུན་ཅུ་དྲོན་གཉིས་  
ཡིན་ཟེར་གི་འདྲག་ ཡིད་བཞིན་རྒྱལ་བ། ཨེ་འདྲ་ག་  
རེ་ཡིན་ན། གི་ཁར་ཨ་རམ་བྱས་ནས་མ་བསྐྱད་པ་  
བྱས་ཞེས་ཟེར། རོ་གདོང་ལ་བརྟམ་ན་དེས་འབྱུང་  
ལྟ་མོད་ཅིག་སྤྱི་མེར་མེད་དམ་སྤྱི་མེར་པའི་སྤྱི་མེར་བཞིན་  
འགོག་མེད་དུ་ཞེར།

སྤྱི་འབྲམ་གྱི་གཡམ་ཚོགས་ན་ཡོད་པའི་སྤོ་  
སར་ན་ལུང་ཅན་དེས་ལྷགས་ཐག་གམེར་མི་ཅན་དེ་  
ལག་ནང་དུ་འཕུར་འཕུར་བྱེད་ཞོར་ཁ་འགྲལ་ཅམ་  
འགྲལ་ཅམ་བྱས་དེ་བར་སྐབས་ཤིག་ལ་བསྐྱབས་ཐུབ་  
པ་འདྲ་གསར་འཁོད་པ་ལ་ཁོས་མོད་གྱི་སྐད་ཡིག་  
སྤྱངས་ནས་བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་  
ཞིག་སྤྱངས། དེ་ནས་འཇར་པན་ལ་བོད་གྱི་གསོ་རིག་  
གིས་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་གྱི་ཡིན་ཟེར་བ་མ་ཟད། ད་དུང་  
བོད་ནང་དུ་སོང་ནས་བོད་གྱི་གནས་སྤྱངས་ལ་རྒྱས་  
ལོན་བྱ་འདོད་ཡོད་”ཟེར་འདྲག

དཔལ་འབྲམ་གྱིས་དེ་མ་ཐག་ཆིག་མཆམས་  
བཅད་དེ་“གྱོ་ ད་གྱོ་སེ་ག་རེ་ལའ་གྱི་ཡོད། ཡིད་  
བཞིན་རྒྱལ་བ། ཨེ་འདྲའི་སྤོ་པོ་ཞིག་གིས་གའདྲ་བྱས་  
ནས་སྤོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་རེད། འཇར་པན་ན་  
བསྐྱད་ན་འཕྱོ་སོང་སྤྱགས་ཁལ་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད།

སོང་ཅང་། དེ་གྱོ་ཉིག་སེ་ཡོད་ཅང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་  
ནས་ཨ་རམ་བྱས་ནས་འདྲག་ཉན་ཐོ་གི་ཡོད་པ་  
རེད།”ཟེར་བཞིན་གདོང་པ་ཡང་དམར་ནག་དུ་བྱུར་  
ཉེ་སྐད་འགོ་རེ་མཐོ་རེ་མཐོར་སོང་ནས་བཤད།

ཁོ་མོས་སྐད་ཆ་དེ་དག་ཐོས་བྲལ་དུ་ལས་  
སྤྱ་བཅུག་ འཇར་པན་གྱི་བཞུས་སོང་དེ་དོན་དངོས་  
ཅི་ཞིག་བྱེད་དུ་འོང་བ་ཡིན་ནམ་བསམ་བཞིན་སེམས་  
ནང་དུ་དོགས་སྤྱང་ཞིག་བྱང་སྤྱེ་བས། བདག་གི་  
སེམས་ཁོངས་སྤྱ་བཞུས་སོང་ཁོང་ལ་དངོས་སྤྱ་ཁ་བརྒྱ་  
བྱ་འདོད་སྤྱི་མེར་དེ་སྐབས་སྐབས་སྤྱ་ལམ་ཁ་སྤོགས་སྤྱ་  
སྤྱག་འཕྲད་བྱུང་ཆེ་རོ་གདོང་ལ་འཇུག་ཡོད་ཆད་  
བསྐྱས་ནས་གྱས་ཞབས་བྱས་མོད། དངོས་སྤྱ་ཁ་བརྒྱ་  
བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཤིག་མ་བྱུང་བར་རྒྱན་རིང་ལྷག་ ཁོ་  
མོས་བཞུས་སོང་དེ་མཇུག་ཐེངས་རེ་ལ་ས་ཡུལ་  
གངས་སྤོངས་ན་ལུས་བྱུངས་རྒྱད་ཅིང་མགོ་པོ་ཁ་བ་  
ལྷར་དཀར་བའི་ངའི་པ་ལོ་ཤེས་རྒྱ་ཅན་ཁོང་ཡིད་ལ་  
མ་ལེར་ཤར་ཡོང། ཁོ་མོས་དུས་རྒྱུན་མཇུག་ཐེངས་  
དང་རིག་ཐེངས་རེ་རེར་བཞུས་སོང་ལ་དུངས་པ་སྤར་  
ལས་ཆེ་ཞིང་སྤྱག་འདོད་གྱི་སེམས་པ་རབ་དུ་འཕྱོ།  
ཉིན་ཞིག་གི་སྤྱོད་ ང་རང་སྤོ་བ་ཁྱིད་གྱི་བར་གཤེང་  
དང་སྐབས་བསྐྱབ་འཛིན་ཁང་གི་ཕྱི་རྒྱ་རྒྱ་སེམས་  
གཡེང་དུ་བྱིན། ང་ཆོའི་འཛིན་ཁང་གི་མོད་དུ་བྱི་རྒྱལ་  
སྐད་ཡིག་འཛིན་གྱ་གཉིས་པ་ཡོད་པས། སྤོ་བ་བྱའི་  
ཟ་ཁང་དུ་འཕྱོད་གོས་ཆེ་འཛིན་གྱ་དེའི་སྤྱི་མེར་  
འགས་ནས་འཕྱོད་གོས། ངའི་མིག་བྱུང་དགོ་ཁྱུང་གི་  
ནང་རྒྱ་དུ་འཇུག་ཐེངས་ཤིག་གིས་ཤིང་གི་ཅོག་ཅེའི་

# གཞི་རྒྱུ་ལྟར་ཤིང་།

མཐའ་ན་མགོ་པོ་ཁ་བ་ལྟར་དཀར་ཞིང་། མིག་ལམ་  
 ཏུ་བདེ་བའི་ཕྱོད་ཆས་གཙང་མ་སྒྲིག་གཞི་ཅན་ཞིག་  
 ཕྱོད་པའི་འཇར་པན་གྱི་བཤེས་མོང་དེ་མཐོང་། ངའི་  
 སེམས་ནང་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་སྐད་ཡིག་འདི་ན་ཡུལ་སྤོང་ཁང་  
 ནི་སྒྲུལ་ཞིང་གཙང་བའི་ཁྱིམ་གཞི་རྩོད་ཁོལ་ཅན་ཞིག་  
 དང་མཚུངས་པའི་སྤང་བ་ཞིག་ངར་གིས་འཁོར། ཁོ་  
 པས་ཅི་ཞིག་འབྲི་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་དཀའ་ནའང་།  
 དྲངས་གཙང་ཤོག་ངོས་སུ་གཟབ་ནན་གྱིས་འབྲི་ཚུལ་  
 ལ་བལྟས་ན་རུལ་ལ་ཉེ་བའི་པོད་པའི་སྒྲན་ཐོ་ཞིག་  
 འབྲི་བཞིན་མེད་དམ་སྒྲུལ་པའི་ཚོར་བ་སྒྲེར། བདག་  
 གི་སེམས་ནང་དུ་རི་འདྲའི་མཛོལ་སྒྲུག་ལྟར་པ་ལ་  
 སྒྲུལ་བཞིན་མེ་སྒྲུག་ལྟ་ཡུལ་ཚོར་བ་ཞིག་ཡང་ཁོག་  
 བས་མཆེད། འདི་ན་ཁང་གི་རལ་དུ་བགྱིད་བཞེད་  
 ཏུ་མོང་བས་ངར་རང་ཕྱིར་འདི་ན་ཁང་དུ་ཡོག་བཟའ་  
 ཉེ་མའི་ཞོགས་པ་ཞིག་ལ་ཁོ་པོ་ཆེད་དུ་བཤེས་མོང་གི་  
 རྩོད་སར་མོང་། ཁོ་པོ་མཐོང་མ་ཐག་ཡར་ཡངས་  
 རྩེ་གྲས་ཞབས་ལྟར་པའི་ངར་“ནང་དུ་ཕེབས”ཞེས་  
 པོད་སྐད་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་ལོ་གསུམ་བཞི་ཅན་ཞིག་  
 གིས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས། དེད་  
 གཉིས་ཁ་བརྩེད་ཐེངས་ཤི་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་  
 རོགས་སུ་ཁོང་ལ་གོ་བརྩེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་སྒྲུལ་  
 པའི་ཐེ་ཚོམ་ཟུང་། བཤེས་མོང་གི་ཉམས་འཇུག་  
 དང་ལན་འདེབས་སྤངས་ལ་བལྟས་ན་ཅི་འདྲའི་  
 ཉམས་ཚུང་ཆེ་བ་ལའང་སྒྲུལ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ངར་  
 གིས་འདྲེན། ཁོ་པོས་“ཁྱེད་ཀྱིས་པོད་ཡིག་སྒྲིང་བའི་  
 དམིགས་ལུལ་གང་ཡིན་ནམ”ཞེས་དྲིས་དུས་དངོས་  
 གནས་བདེན་པ་རེད། ཁོང་གི་དམིགས་ལུལ་དེས་ཁོ་  
 པོ་ཁྱེད་མཚར་དུ་བརྟུག་ཁོང་གི་པོ་ཆེད་ནི་ངའི་པུ་

ལགས་ལས་ལོ་བདུན་གྱིས་ཆེ་བ་འདུག་ཁོ་པོས་ཁ་  
 བརྩེད་ཞོར་དུ་ཆོག་ངོས་ཀྱི་འདྲ་པར་ཞིག་མཐོང་  
 ། མཇུག་མོ་ཤིར་ནས་པུ་མོ་འདི་སུ་རེད་དམ་ཞེས་  
 དྲིས་དུས། བཤེས་མོང་གིས་“པུ་མོ་དེ་ཁོ་པོའི་པུ་མོ་  
 ཡིན། གཡས་གཡོན་ན་ཡོད་པ་འདི་གཉིས་ནི་མའི་པུ་  
 དང་པུ་མོ་རེད”ཟེར། ཁོ་མའི་པུ་དང་པུ་མོ་གཉིས་  
 བདག་དང་ན་ཚོད་མཉམ་པ་འདུག་དུང་མལ་  
 ཁྱིའི་ལོག་དུ་གཟུགས་པོ་སྒྲིང་བརྩེད་ཆས་འགའ་  
 ཡང་བཞག་འདུག་པ་མཐོང་དུས། བཤེས་མོང་གི་  
 རྩིང་སྒྲོབས་དང་རང་ཉིད་ལ་བཅངས་པའི་ཡིད་ཆེས་  
 བྱིག་གིས་ངར་རང་སྒྲིང་སྒྲིང་དུ་བརྟུག་དུང་“ངས་  
 པོད་སྐད་ཡིག་པོ་ཞིག་སྒྲུང་སྒྲིང་ལོ་རྒྱུས་མར་པོད་ལ་  
 འགོ་རྒྱུ་ཡིན། དུང་འདར་པན་གྱི་སྒྲིང་ཆོགས་ནང་  
 པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་ཞབས་ཞུ་ཁང་ཞིག་འདུགས་སུ་བ་  
 ན་དུས་སྐབས་འདིར་དཀོས་པ་མ་ཆེན་པོ་  
 འདུག”ཟེར། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཞེབ་འདར་ཞིག་བརྒྱབ་  
 ན་གྱི་རིང་གི་སྤང་ལ་བརྒྱུར། གི་སྤང་མེ་མདའ་ལ་  
 བརྒྱར། མེ་མདའ་སྒྲུག་ལ་བརྒྱར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་  
 པའི་མི་རིགས་འདི་རི་འདྲའི་དཔའ་ཡང་། བསམ་  
 ཕྱོད་བསམ་ཕྱོད་ངའི་སྒོ་མིག་ངོས་སུ་འཆོག་ནས་མི་  
 འདྲ་བའི་འདིག་ཉེན་གཉིས་སྤར་མིག་བཤད་བཞིན་  
 ཡོང་། བདག་གི་སེམས་ནས་བརྒྱད་པའི་པོད་མིག་  
 གིས་བཤེས་མོང་ལ་ལྟ་ཐེངས་རེར། རྩིང་དུ་དཔའ་  
 འཇུག་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེ་དག་བདག་གི་ཡིད་ལ་འཆང་ཁ་  
 བྱིག་ཤིག་གིས་འདྲུལ་ཡོང་། དེ་དུས་ངའི་དམར་ཚུང་  
 རྩིང་གི་འཕར་སྒྲུ་མཚོ་པོད་མཐོ་སྤང་གི་སྒྲན་གྲུ་  
 བཞིའི་རྩོད་ཁོལ་དང་འདྲེས་ནས་ཐལ།  
 འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བཟུགས་བཅོད་ནམས།

ནག་ཉེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འགོག་སྤང་བུ་བའི་ཐབས་ཤེས་མཚོག་དུ་གྱུར་བ་ནི་རང་ཉིད་སྤངས་འདིན་  
 བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།  
 ལགོང་ས་མཚོག་གིས།



# པཀའ་རྩིན་དྲན་པའི་གདུང་དབྱངས།

བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ། རིག་གནས་ག་པའི་ཕུར་རྒྱུང་།

བདེ་སྤོང་མཁའ་ལས་ཐུགས་རྗེས་བལྟམས་པའི་རྩེ་འཛོམ་དཀར་པོ་གཡོ་བ་ཡིས། །  
དྲུག་གསུམ་མེ་དབུང་སྒྲིལ་བའི་དབང་ཆེན་མན་ངག་སྤང་ཆར་སེམ་སེམ་པའ། །  
མ་རིག་ས་ཁིང་དཀྱིལ་འཁོར་སྤོང་དུ་སྐྱབ་ཁེའི་ཕྱུ་གུ་སྒྲིན་བྱེད་པོ། །  
གངས་ཅན་འཁོར་ལོའི་བཀའ་རྩིན་ཅིང་པན་བདག་གི་སྤྱི་བོར་ནམ་ཡང་བརྟན། །

འཛམ་སྤིང་ས་སྤང་སྤུས་སུ་བཞད་པའི་གྲུབ་མཐའ་འདབ་ལྷན་སྒྲུ་ཆོགས་དབྱས། །  
ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་མཁས་པའི་ཡིད་བརྟན་འཕྲོག་བྱེད་ལྷ་དུམ་མ་ར་གཅིག །  
སྤོང་ཉིད་འཁོར་འདས་འོད་གསལ་དབྱེར་མེད་འབྲུལ་མེད་གསལ་བར་སྤྲུམ་ཁས་པོ། །  
བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་རི་པའི་སྤྲུལ་བཀའ་རྩིན་སྤིང་ལ་འབྲུལ་མེད་སྒྲིམ། །

མཐའ་གཉིས་ཕྱོགས་ལྷུང་གཡང་ས་དོར་ནས་ཡང་དག་བསྟེགས་པའི་དབུ་མའི་ལམ། །  
སྤང་བ་སེམས་སུ་གྲུབ་པ་ཉིད་ལས་ཕྱི་དོན་མི་འདོད་ནམ་རིག་ལྷགས། །  
བྱེ་མདོ་ཕྱི་དོན་བདེན་གྲུབ་བཞེད་པའི་གྲུབ་མཐའ་རྣམ་གཞག་གསལ་བྱེད་པོ། །  
གངས་རྒྱངས་བསྟན་པའི་བང་མཛོད་མངའ་བའི་སློབ་དཔོན་བཀའ་རྩིན་སྤིང་ལ་བརྟེན། །

རིག་པའི་གནས་ལ་འཆད་སློབས་ཐོགས་མེད་ལོག་སྤྱུ་རྩུ་སྐར་ཟེལ་གཞོན་པ། །  
ཆོད་པའི་དབང་ཕྱུག་ལོག་རྟོག་ཆང་ཆིང་ཐེག་བྱེད་མེ་དབུང་ཆོད་སྤྲུབ། །  
སྤྲན་པའི་ཆོག་གི་ངག་སྤོང་ཕྱུ་ཉིག་བསྟར་བར་མཁས་པའི་རྩིས་པ་པོ། །  
གངས་དཀར་འདབས་ནས་བཞུར་བའི་གངས་མེང་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱི་བཀའ་རྩིན་ཅན། །

གངས་མེང་ཁྱུ་ཆོགས་དཀྱིལ་ནས་འཆར་བའི་འབྲུག་ཕྱུག་ལོང་བ་མགོན་མེད་ལ། །  
མིག་དབང་གསར་པ་གསར་པ་བྱིན་པས་བདག་གི་ཆེ་སློག་དོན་ཡོད་བྱས། །  
དེ་ནི་ཁ་བ་རི་པས་བདག་ལ་བསྐྱེད་པའི་བྱམས་བརྩེའི་ཆ་ཤས་ཡིན། །  
དེ་ནི་བདག་གི་སྤིང་ནས་བརྩོལ་བའི་བྱང་གཏམ་ཡིན་ལ་གཡོ་ཆོག་མིན། །

འགན་འཁུའི་རྩིས་སྤྲིག་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

སྐྱོན་དག་མེ་ལོང་མ་བོད་དུ་མ་བསྐྱར་བའི་སྐྱོན་ལ་བོད་དུ་སྐྱོན་དག་ཡོད་མེད་ཅུང་ཙམ་དཔྱད་པ།

༡༩༥༩-༡༩༦༠ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

༡༡། རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་གནའ་ཚོམ་གྱི་ལ་ཤར། །  
འཕགས་ལུ་མཁས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་བརྒྱུད་འདུས་པའི།  
སྐྱོན་གཞུང་མེ་ལོང་ནི་ཕྱེད་ཀྱིས་རེག་པས། ཆེས་ཆེར་  
གསལ་ཞིང་གངས་ལྗོངས་སྤྱོད་འགྲོ་ཡི། རྒྱུ་ལུ་མེ་ལོང་  
གསར་གཏོད་ཚོམ་རིག་གི། དལ་འགྲོའི་རྒྱུ་བཟང་སྤེལ་  
བའི་སྐྱོལ་འབྱེད་མཁན། རྒྱུ་དཔལ་ཡབ་སྐུ་བརྒྱུད་  
པ་དང་བཅས་པར། ཁ་བའི་རི་པའི་དཔྱད་ལྷན་མི་གས་  
སུ། འཕགས་བོད་རིག་གནས་འབྲེལ་བའི་དབྱར་གྱི་  
དཔལ། ཁ་ཤར་གངས་ལྗོངས་གནའ་ཚོམ་དཔྱད་སྤྱི་  
དབྱེད། ཡབ་མེས་གོང་མའི་མགྱོགས་པའི་སྐྱོན་ཅེ་ནས།  
རྒྱུ་པའི་དང་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་གཟུ་བོས་ཤོན། །

ཞེས་མཆོད་བརྗོད་དང་སྤྱོད་ལྷན་ཉན་སྐུ་  
བཅས་པས་མདུན་ལེགས་པར་བསྐྱར་ཏེ་སྐབས་བབ་ཀྱི་  
བརྗོད་དོན་སྤྱོད་པོ་ནི་རྒྱུ་གཞུང་མེ་ལོང་མ་བོད་སྐྱོར་མ་  
བྱས་གོང་བོད་ལ་སྐྱོན་དག་ཡོད་མེད་ལ་དཔྱད་པར། སྤྱིར་  
སྐྱོན་དག་ཅས་པའི་གོ་དོན་ལ་དཔྱད་པ་དང་། རྒྱུ་ཆོས་  
དེ་ལྷན་གྱི་སྐྱོན་དག་དེ་ཉིད་མེ་ལོང་མ་བོད་སྐྱོར་མ་བྱས་  
གོང་བོད་ལ་ཡོད་མེད་ལ་དཔྱད་པ། མེ་ལོང་མ་བོད་སྐྱོར་  
བྱས་རྗེས་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་གི་དང་ལྷན་དོན་སྐྱོན་ཚོམ་  
རིག་པར་ཤུགས་ཀྱིས་ལེགས་ཆའི་འཕྲུལ་ཅི་བྱང་  
ལ་རག་ཙམ་དཔྱད་པ་བཅས་ས་བཅད་གསུམ་གྱི་སྐོན་ནས་  
བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ།

དང་པོ་ནི།

ཐོག་མར་གང་ཡོད་དང་མེད་པའི་དཔྱད་གཞིར་  
སྤྱིར་པ་དེ་ཉིད་ངོས་ལེགས་པར་མ་ཟིན་པར་དེ་ཉིད་ཡོད་  
མེད་ལ་དཔྱད་པ་ནི་འབེན་མ་མཐོང་བའི་ཐུན་མདའ་  
བཞེན་འཕྱར་རེས་པས། སྐྱོན་དུ་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱོན་དག་ཟེར་  
བའི་ཐད་ལ་དཔྱད་པ་རུང་ཞིག་བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་

དགོས་པ་ནི་ཐོག་དུ་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་  
མཐོང་། དེས་ན་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱོན་དག་ཅས་བརྗོད་པའི་སྐོ་  
ལ་རགས་ཙམ་ཞིག་འགོད་པར་འདོད། དེ་ལ་གནའ་དེ་  
གི་མཁས་པ་པལ་མོ་ཆེས་སྐྱོན་དག་གི་གོ་དོན་ཐད་བྱེ་  
ལས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་རྗོད་བྱེད་ཆོག་གི་སྐོས་པ་རྒྱ་  
མིན་ལས་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་མི་མཐུན་ཆེར་མི་མདོན་མོང་  
འོན་ཏེ་སྐྱོན་ནས་ད་བར་གྱི་མཁས་པ་སྤྱི་མ་རྒྱལ་སྤྱི་  
མང་གཞི་ལེགས་བཤད་ཐོག་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་  
ཐུང་བརྒྱུད་རིམ་ལས་མཁས་པ་སྤྱི་མ་རྒྱལ་སྤྱི་མ་  
མ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་བྱེད་བྱེད་བྱེད་གང་ཅི་ར་འཕུས་སྤྱོད་  
ཆང་དུ་བཏང་ཡོད་པ་ནི། གཟུ་བོར་གནས་པའི་སྐོས་  
དཔྱད་ན་རེས་ཤེས་འདྲེན་རེས་སུ་མཐོང་བས་ཞིབ་བཤད་  
ཀྱི་དལ་བ་མ་བྱས་ཤིང་། གནའ་དེང་གསར་རྒྱུ་མོར་  
ཐོགས་སུ་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་གང་ལ་འཐད་པ་དེ་ཉིད་  
ལེགས་ཤོས་ཀྱི་རང་ལྷ་མཆོག་འདོན་དང་ཐོགས་སུ་ལྷང་གིས་  
སྤྱོད་མིག་སྤྱོད་པ་རྒྱལ་སྤྱི་མ་རྒྱལ་སྤྱི་མ་རྒྱལ་  
བྱེད་རི་ཙམ་གསལ་ཡང་འབྱུང་བྱས་ཉིན་མོར་སྤྱོད་པའི་  
རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པས་དལ་བ་འབྱས་མེད་ཀྱི་  
ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཅི་ཞིག་བྱ། ལར་ནས་སྐབས་འདིར་  
བསམ་གཞིག་གསལ་ལ་ཁ་གཏོད་ནས་བཤད་དགོས་  
པའི་གནས་གཅིག་ནི་མཁས་པ་སྤྱི་མ་རྒྱལ་སྤྱི་མ་  
ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་མཁས་པའི་འཇུག་གཞིར་མིང་དོན་  
མཚུངས་པའི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པ་དག་ལ་གོ་རྒྱུ་ལས།  
དེང་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོན་ཐོག་པ་བོད་སུ་འབྱུག་སྤེང་དུ་དོད་པ་  
ལྷ་སུའི་སྐྱོན་ཚོམ་ཐར་ཐོར་རེ་འབྲི་ཤེས་ཙམ་གྱིས་མཁས་  
པར་སྤྱོད་པ་དག་ལ་གོ་རྒྱུ་གསལ་ཡིན། གཞན་དུ་ན་རོ་  
མ་མཐོང་གོང་ནས་དུང་ག་འདོན་གྱིན་པའི་སྤྱོད་པོ་འགའ་  
ཡང་འོང་གིན་འདུག་པ་དག་ལ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱེད་

དགོས་བྱུང་། འདི་དག་ནི་སྒྲིབ་ཆོག་རིག་པར་ནང་བྱ་  
ཆུང་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་བརྟུན་དགོས་དོན་མེད་  
མོད། བདག་འདྲེ་སྐྱེ་ཚེ་གི་དོ་རྩལ་ཐོག་མར་འཇུག་  
པའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་བྱ་སྒྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་བྱུང་  
ཞིག་ཞུས་ཐལ་བས་སྒྲིབ་མི་བསུན་པའི་རེ་འདུན་ཞུའོ།

ད་ནི་ཅི་ཞིག་ལ་སྒྲིབ་དག་ཅེས་བརྟུན་པའི་  
ཐད་ལ་སྐྱེས་ཀྱི་མཁས་པ་འགའི་བཞེད་པ་བཞོད་ནས་  
དེ་ལས་རང་གི་འཐད་ཕྱོགས་འགོད་པར་འདོད་པས། དེ་  
ལ་བོད་མཁས་པས་ནི། སྒྲིབ་སྒྲིབ་དག་ཅེས་པ་ནི་ན་བར་  
སྒྲིབ་ཅིང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཆོག་གོ། ཞེས་དང་། མཁས་  
པའི་དབང་པོ་འཇུ་མི་མཁས་ཀྱིས། དག་གི་རྒྱ་ནག་གང་ཞིག་  
སྦྱང་དོན་གྱི་འཇོན་ཚུལ་མཛོལ་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་  
ཡོན་ཏན་གྱི་བྱང་པར་དང་ལུན་པ་ལ་སྒྲིབ་དག་ཅེས་  
བརྟུན་དོ། ཞེས་གསུངས། གསུང་དེ་གཞིས་ཀས་གྲང་  
སྒྲིབ་དག་གི་བྱང་ཆོས་སམ་བྱེད་ལས་གཙོ་ཆེ་བ་ཞིག་གི་  
ཆ་ནས་གསུངས་པ་ལས་ཆ་ཐམས་ཅད་ཆང་བ་ཞིག་མི་  
མདོན་པར་མེས། ཡང་བྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་གཉའ་སྟོ་བྱས་  
རྒྱལ་མཆན་གྱིས་བཅམས་པའི་སྒྲིབ་དག་གི་རང་  
མདངས་གསར་པ་ལས། དེ་ཡང་སྒྲིབ་དག་ཅེས་པ་ནི་  
བསམ་པའི་བཞོད་པ་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་མང་གཞིའི་  
ཐོག་སྤང་བ་རྒྱལ་གཟུགས་སུ་འགོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་འཆོལ་བའི་ནང་དོན་གཅིག་སྤྱད་  
གྱིས་མཆོན་པ་ཞིག་རེད། དེའི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་སྐྱེ་  
ཆོགས་ཀྱི་འཆོལ་བ་དངོས་གཅིག་སྤྱད་དང་དཔེར་མཆོན་  
པའི་སྟོན་ནས་བྲིས་ཏེ་དག་འཕྲང་བ་སྟོན་སྦྱང་གྱི་བཙེ་  
གདུང་སྟོན་པ་དང་། སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བསམ་པའི་  
བཞོད་པ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། རྟེན་ལེགས་བརྟུན་པའི་  
ཆོག་སྦྱར་གྱི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲིབ་འདེབས་མཆོལ་ས་  
ཆོགས་གསལ་བའི་རྩ་མའི་རང་བཞིན་ཐོན་པ་བཅས་  
རེད། ཅེས་དང་། རང་རེའི་མ་ཡུལ་ས་རྒྱ་མཐོ་སྟོབ་ཀྱི་  
ཚུལ་རིག་སྟོབ་དོན་ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ཀྱིས་བོད་  
མཁས་པས་ཡིད་འཕྲོག་ཅིང་ན་བར་སྒྲིབ་པའི་དག་གང་  
ཞིག་ཅེས་གསུངས་པའི་དགོངས་དོན་ནི། རྟེན་བྱེད་ཆོག་  
གི་རྒྱ་ནག་ནས་སྤང་ཆེད་སྐྱེ་ཚེ་གིས་བརྟུན་བྱེད་མཆོན་

སྤངས་མཆོར་བས་ཏན་མཁན་གྱི་ན་བར་སྒྲིབ་པ་ཙམ་དུ་  
མ་བཟང་ཡིད་གྲང་འཕྲོག་པ་སྟེ། སྐྱེ་ཚེ་ཚུལ་རིག་སྐྱེའི་  
བྱང་ཆོས་བསྒྲིབ་ཡོད་ཅེས་དང་། མི་མས་སྒྲིབ་འབྲེལ་  
ལས་གྲང་། བརྟུན་པའི་བསྒྲིབ་བཙེས་དང་མཐུན་  
པའི་དག་དེ་ལ་སྒྲིབ་པའི་ཉམས་ལུན་པའི་ཆ་ནས་སྒྲིབ་  
དག་ཅེས་དང་། ཞེས་སོགས་བྱང་སྤངས་སྒྲིབ་དག་ཅེས་  
པ་ནི་ཚུལ་རིག་ཐད་གསེད་དེ་གི་སྐྱེ་ཚེ་ཚུལ་རིག་དང་  
མཆོངས་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་སྟེ་མདོར་ན་དེང་  
སྐབས་སྟོན་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ཚེ་ཚུལ་རིག་ཅེས་པ་ཐད་ག་  
ལ་སྒྲིབ་དག་གིས་བྱུང་བར་བཞེད་འདུག་ལ། དེས་ན་  
སྐབས་འདིར་བསམ་པར་བྱ་བའི་གནད་གཅིག་ནི་སྒྲིབ་  
དག་དང་ཚུལ་རིག་སྟེ་སྐྱེ་ཚེ་ཚུལ་རིག་གཞིས་དོན་  
གཅིག་དུ་འདོད་པ་ལས། སྒྲིབ་ཚུལ་གྱི་རིགས་སུ་གྱར་པ་  
ཐམས་ཅད་དང་སྒྲིབ་དག་གཞིས་དོན་གཅིག་དུ་འདོད་  
པ་གཏན་ནས་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་འདོད་ན་དབྱང་བརྟུན་  
དང་དབྱང་ཚུལ་སོགས་གྲང་སྒྲིབ་དག་དུ་འདོད་དགོས་  
པའི་མི་འདོད་པའི་ཁྱེད་ཞིག་སྤྲུག་སྟེ་དབང་མེད་དུ་  
ལེན་དགོས་པར་མེས་པས། དེ་དག་པན་ཚུན་མ་  
འདོངས་པར་གྱ་ཤེད་ཆེ་ལྟར་གསལ་བའི་ཤེས་རབ་དེ་  
ཉིད་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་བསྐྱལ་བར་བྱའོ། འོན་ཏྲུང་  
གྱིས་སྒྲིབ་དག་གི་གོ་དོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་དུ་འདོད་དམ་ཞེ་  
ན། བདག་གིས་ནི་གཉའ་སྟོ་བྱས་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་  
བཅམས་པའི་སྒྲིབ་དག་གི་རང་མདངས་གསར་པར་  
བཞོད་པའི་གོ་དོན་དེ་དང་། ཚུལ་རིག་སྟོབ་དོན་ཆབ་  
བྲག་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ཀྱིས་བཅམས་པའི་ཚུལ་རིག་བརྒྱན་  
འབྲུལ་དུ་བཞོད་པའི་གོ་དོན་བཅས་ལེགས་བཤད་དུ་  
མཐོང་ལ། དེ་དག་ལས་སྒྲིབ་དག་གི་བྱེད་ལས་སམ་བྱེད་  
ཆོས་རྣམས་འབྲས་ཆང་ལྟ་བུར་གསལ་བར་མདོན་ཞིང་  
། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཆག་ང་ཅི་དང་ཁ་ཐག་གི་དུ་ཉེ་  
བ་སོགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་ལུན་པའི་ལེགས་བཤད་མི་  
དམན་པ་ཞིག་མཐོང་བས་རེ་ཞིག་དེའི་རྩེ་མཐུན་ཙམ་  
གྱི་རང་ལུགས་འགོད་པ་ལ། དབྱངས་ཀྱི་འདེགས་  
འདོག་དང་ཆོག་གི་སྟེན་སྦྱར། རྒྱན་སུན་སུམ་ཆོགས་པས་  
ལེགས་པར་སྤྱད་ཅིང་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་འཆོལ་བ་གཅིག་སྤྱད་

ཀྱིས་དགའ་སྐྱེ་ག་ཆགས་སྒྲུབ་གི་ཆོར་ལྷགས་དྲག་པོ་  
 འདྲན་པས་ན་བར་སྒྲན་ཅིང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་  
 བཅད་སྐྱེ་སྒྲེལ་མ་གང་རུང་གི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཆོག་  
 གས་དག་གི་རྒྱན་ཞིག་ལ་སྒྲན་དག་ཅེས་བརྗོད་ན་པལ་  
 ཆེར་འབྲས་མས་སྒྲམ། བོད་དུ་བརྗོད་པའི་སྒྲན་དག་ཅེས་  
 པའི་སྒྲའི་བྲུབ་ཆད་དེ་ནི་སྒྲན་དག་གི་སྒྲ་ཡང་ས་འདུག་གི་  
 དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟའི་སྒྲ་ཡང་ས་འདུག་གི་སྒྲན་  
 དག་གི་འདུག་གཞི་དང་སྒྲ་དོག་འདུག་གི་སྒྲན་དག་གི་  
 རྩོམ་ལུས་ཀྱི་བྲག་པ་གཞིས་གཅིག་དུ་བབྱང་ནས། སྒྲན་  
 དག་དང་སྒྲན་དག་གི་གཞུང་ལུགས་གཞིས་ཀྱི་དག་ཆར་  
 སྒྲན་དག་དང་སྒྲན་དང་གས་ཅེས་སོ་སོར་འབྲི་བ་ནི་གཏན་  
 ཆོགས་སུ་དེས་པ་ཞིག་མ་མཐོང་། སྒྲན་གྱི་སྒྲན་འབྲེལ་ཆད་  
 ལྷན་མང་དག་དུ་སྒྲན་གཞུང་ལའང་སྒྲན་དག་དང་སྒྲན་  
 དང་གས་ཞེས་པའི་དག་ཆ་གཞིས་ཅི་རིགས་པ་འཕྲིས་པ་མང་  
 པའི་ཕྱིར། འོན་དག་ཆ་དེ་གཞིས་ཀྱི་བྲུང་པར་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
 བེ་ན། རང་རེའི་མ་ལུས་ས་རྩ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་རྩོམ་རིག་སློབ་  
 དཔོན་ཆབ་བྲག་ལྷ་མོ་སྐབས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཚུལ་ལ་སྒྲ་མ་ནི་  
 རྒྱ་ཆལ་རྩོམ་རིག་གྱི་ཅན་དང་། ཕྱི་མ་ནི་རྒྱ་ཆལ་ཆད་  
 མཐོའི་རྩོམ་རིག་ལ་གོ་དགོས་པར་འདོད་པ་བཞིན་ཁོ་པོས་  
 ཁྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཆེས་སུ་  
 རྩུགས་ནས་སྒྲ་བར་འདོད། བརྗོད་ཚུལ་དེ་ནི་གོ་བདེ་ཞིང་  
 བོད་ཀྱི་བརྗོད་པའི་ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་ཤས་ཆེ་བ་  
 བཅས་ཀྱི་དཔེ་མཆན་དང་ལྷན་པས་ཡིག་ཆོགས་བསྐྲུང་  
 བ་དོན་བསྐྱེས་ཀྱིས་བཀོད་འབྲི་བྱས་པ་ལས་ཞིབ་གསལ་  
 ནི་ཁོང་གིས་བཅུམས་པའི་རྩོམ་རིག་བརྒྱན་འབྲུལ་དུ་  
 གསལ་བས་དོན་གཞིར་ཡོད་ཆོད་ར་གཞིགས་ན་དེས་ཤེས་  
 འདྲན་དེས་སུ་མཐོང་ངོ་།

གཞིས་པ།

ཁྱད་ཆོས་དེ་ལྷན་གྱི་སྒྲན་གཞུང་མེ་ལོང་མ་པོད་  
 རྒྱར་མ་བྱས་གོང་དུ་པོད་རང་ཉིད་ལ་སྒྲན་དག་ཡོད་དམ་  
 མེད་ཅེ་ན། རྩོམ་རིག་གི་འབྲུང་ཁྱད་ས་དང་དཔེ་མཆོན་  
 གང་ནས་བསམས་ཁྱང་ཡོད་དེས་སུ་མཐོང་སྟེ། རྩོམ་རིག་  
 རྒྱི་དང་ལྷག་དོན་རྒྱ་རྩོམ་རིག་པའི་འབྲུང་ཁྱད་ས་མས་  
 འབྲུང་གཞི་ནི་རྒྱ་རྩོམ་གྱི་འཆོའི་བདེ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་ལྟའི་

འཆོའི་བདེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོའི་རྒྱར་སྒྲུབ་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་དག་གི་  
 རྒྱ་ཆལ་ལ་བརྟེན་ནས་པ་ལོང་པོར་གོ་བར་བྱེད་པའི་དག་  
 གི་བྱེད་ལས་ལྷན་པའི་རྒྱུས་བྱ་ནི་ཆེས་སྒྲུལ་སྒྲུལ་རྒྱལ་  
 སྲོང་བཅན་མ་བྱོན་པའི་སྔོན་གྱི་ཕྱི་མའི་དུས་རབས་གཞིས་  
 པ་གསུམ་པ་ཅན་དང་། དེ་ལས་ཁྱང་སྒྲུབ་པའི་དུས་ན་ཡོད་  
 པ་ནི་ས་འོག་གནའ་རྒྱས་སོགས་ཞིབ་འདུག་བྱས་འབྲས་  
 ལས་པོད་དུ་མའི་འགོ་བཟུགས་ནས་མེ་ལོང་ལ་ཞིག་  
 སོང་ཡོད་པའི་མངོན་སུམ་མྱོང་བྱུང་གི་གནས་ལ་སུ་ཞིག་  
 བསྟོན་ནས་མཐོང་།

བརྒྱད་རིམ་དེར་མའི་དལ་རྩོལ་བྱུང་རིམ་སོགས་  
 ལ་གཞིགས་ནའང་དལ་རྩོལ་སོགས་དང་ལྷན་དུ་དག་གི་  
 རྒྱ་ཆལ་ལས་རྩོམ་རིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྩོམ་  
 རིག་གི་འབྲུང་ཆའི་སྐོར་ལ་དབྱེད་ཞིབ་སྒྲུ་ཆོགས་ཤིག་བྱས་  
 འབྲས་སུ་ལྷ་ཚུལ་མེ་འདྲ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁྱང་  
 རྒྱ་ཆོགས་ཤིག་བྱུང་ཡོད། དེ་ལས་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་བོ་འགའ་  
 ནི། ཡད་རྩོས་དང་། རྩེད་འཛོ། ལྷ་དང་མོ་པའི་ལག་  
 ཡེན། ཆོས་ལུགས། བཅེ་དུང་རྒྱར་སྒྲུབ་དང་བརྒྱད་  
 བསྐྱེད་སྐྱེད་དལ་རྩོལ་ལས་རྩོམ་རིག་བྱུང་ཞེས་པའི་ལྷ་ཚུལ་  
 མེ་འདྲ་དུག་ཡོད་པ་གང་ལ་གཞིགས་ནའང་ཆེས་སྒྲུལ་ཞིག་  
 ལྷས་རྩོམ་རིག་གྱི་དང་དེ་ལས་སྒྲན་རྩོམ་གི་རིགས་ཡོད་པ་  
 ལྷགས་ཀྱིས་བྱུང་བྱུང་བོ་སྟུམ། དེ་མངོན་པར་གསལ་བྱེད་  
 དམ་ཆུབ་ཞེན་ལྷ་པུར་རྩོམ་རིག་གི་བྱུང་བ་བརྗོད་པ་རབ་  
 གསལ་མེ་ལོང་ནང་ཉལ་རལ་ཆོས་འབྲུང་ལུང་འདྲན་  
 བྱས་པ་ལྟར། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྐུ་བ་གཏམ་ཁྱིམ་བཅན་པོ་  
 ཡིན་དེ་ཞེས་སོགས་ལས། དེའི་སྐུ་རིང་ལ་གཏམ་རྒྱུད་དང་  
 ། རྒྱང་རྒྱུད། རྩེབ་སྒྱུར་དང་། བཀའི་ཀྱགས་དང་བློ་གར་  
 དང་། རྒྱ་གཞས་དང་། བོན་ཅེད་དང་། རྩེད་འཛོ་ལ་  
 སོགས་པ་དར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་པར་གཞིགས་ནའང་དུས་  
 རབས་དེ་ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ཡབ་ལེས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས་  
 ལས་ཁྱང་རྒྱང་གཏམ་སོགས་རྩོམ་རིགས་མང་དག་ཅིག་  
 གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད་པར་གསལ་ལ། དེ་མཆུང་ས་གཏམ་  
 ཁྱིའི་ཆེས་ཀྱི་གནམ་གྱི་ཁྱི་བདུན་སོགས་རྒྱལ་རབས་ཞེས་  
 བདུན་རིམ་བྱོན་གྱི་རིང་ལའང་ཆབ་སྲིད་སྒྲུང་དང་། རྩེ་  
 བོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྲུངས་ཞེས་པར་བསམས་ནའང་རྩོམ་

རིག་མྱི་དང་། དེ་ལས་སྐྱུ་ཚུལ་གྱི་རིགས་ཀྱང་དུ་མ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་ནི་སྐྱོས་མེད་ཡིན། སྐབས་དེ་དག་གི་ཚུལ་རིགས་  
 རྣམས་ནི་དག་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་ཁོ་ནར་ཡོད་པར་ངེས་ལ། དེ་  
 རྩེ་ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐབས་སློན་པོ་ཐོན་མིས་གངས་  
 ཅན་པའི་སྐད་དང་མཐུན་པའི་མཆོན་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་དང་  
 བར་སྤྱོད་པའི་རྣམ་གཞག་གསར་སྐྱོན་བྱས་པ་ནས་བཟུང་།  
 ཡིག་ངག་གཞིས་ཐོག་ནས་སྐྱུ་ཚུལ་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་པའི་  
 མཆོན་གཞི་བརྩོན་གྱིས་མི་ལང་བ་ཡོད་པ་ནི་གནད་པོའི་  
 ཉུང་ཉོང་ཡིག་རྩིང་ཁག་ནས་ད་ལྟ་ཅག་གི་འདྲེན་བྱེད་  
 གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བཞིན་པས་གསལ་བཤད་གྱི་སྒྲོས་  
 པ་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་བསམ་པར་བྱ་བའི་  
 གནས་གཅིག་ནི། ཡིག་ངག་གཞིས་གྱི་ཚུལ་རིག་གི་བར་  
 མཆོས་དེ་ཐོན་མིས་བར་སྤྱོད་པའི་གཞུང་ལུགས་མ་  
 མཛད་པའི་སློན་ལ་བོད་དུ་མཆོན་བྱེད་གཟུགས་གྱི་ཡི་གེ་  
 མེད་པའི་ལུགས་གཞིར་བྱས་པ་ཡིན་པ་དེ་ངེས་པར་བྱ་  
 དགོས། དེ་ལས་གཞན་དུ་འདྲོད་མཁན་རྣམས་ལ་མཆོས་  
 དེ་སོ་སོའི་བཞེད་དགོངས་དང་མི་འཐད་དོ། འདིར་དེ་  
 དག་ལས་སྐྱུ་ཚུལ་ཡིན་པའི་མཆོན་གཞིར་གྱུར་པ་འགའ་  
 ཞིག་འགོད་པར་འདོད་དེ། དེ་ལ་བོད་དུ་ཡིག་ཚུལ་མ་དར་  
 བོང་དག་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པར་ཡོད་པའི་གནད་ཚུལ་གྱི་རིགས་  
 ལས་སྐྱུ་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་དཔེ་མཆོན་ཆོས་  
 ལེགས་ཤོས་ནི། སྤྱི་དང་། མཁུར། མཆིད་བཅས་གསུམ་  
 པོ་དེ་ཡིན་འདུག་ལ། དེ་ལས་སྐྱུ་མཁུར་མཆིད་གསུམ་  
 གྱི་ཁྱད་པར་ནི། སྤྱི་ཞེས་པ་དབྱངས་སུ་ཁྱེར་ཆོག་པའི་ཆོག་  
 སྒྱུར་རམ་དག་གི་སྐྱུ་ཚུལ་ཞིག་དང་། མཁུར་ཞེས་པ་ནི་སྤྱིའི་  
 ཞེས་དང་། མཆིད་ནི་སྤྱི་ཞིག་སྤངས་པའི་རྩེས་སུ་དེ་ལ་  
 ལན་བདུབ་པ་ལ་མཆིད་ཅེས་འབོད་པ་ཅམ་ལས་དེ་གསུམ་  
 འོ་བོའམ་ཁྱད་ཆོས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཐ་དད་དུ་འཛིན་མི་  
 རུང་བ་མཛོད།

ད་ནི་དེ་དག་ལས་གནད་ཚུལ་མཁུར་སྤྱིའི་དཔེ་  
 མཆོན་དུ་བཅན་པོ་གནམ་རིའི་སློན་པོ་སུ་ཅས་རྒྱལ་པོ་ལ་  
 འཁང་རའི་ཚུལ་དུ་སྤངས་པ་ཞིག་བཀོད་ན། མོན་ཁ་ཡི་  
 སྐྱག་གཅིག་པོ། །སྐྱག་བསད་ནི་སུ་ཅས་བསད།།  
 སྐྱག་ལྷགས་ནི་བྱག་དུ་སུལ། །སྐྱག་ཤ་ནི་ལྷོ་རྩེགས་

བསྐྱལ། །ཞེས་སོགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་གནམ་རིའི་  
 སློན་པོ་དབས་དབྱི་ཆབ་ཀྱིས་བཅན་པོ་སྤོང་བཅན་གསལ་  
 ཆོགས་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པར། རྒྱལ་སློན་གཞིས་ཀྱིས་  
 བན་ཚུན་སྤྱིང་ཉེ་བར་མཆོན་བྱེད་གྱི་མཁུར་མཆིད་སྤངས་  
 པ་ཞིག་སྟེ། ཡར་ལུང་འདིར་སྤྱོད་སྤངས་སྐབས། མདོ་  
 རས་ནི་གཙང་དུ་བསྐྱོངས། །ཡར་ལུང་འདི་ཞེང་  
 རུང་སྐབས། །ལྷོ་ནས་ནི་བྱང་དུ་བསྐྱོད།། འཐམས་  
 འཐམས་དང་འདུས་འདུས་ན། །ཞེས་དང་། དེའི་  
 ལན་དུ། དབས་དབྱི་ཆབ་ཀྱིས་མཆིད་སྤངས་པར།  
 བཅན་པོ་རུངས་ཤེས་སྐབས། །སྐྱག་ཞོན་ཡང་རྩེར་  
 བཀྱར་དགོས། །སྐྱག་པོ་རུངས་ཤེས་སྐབས། །ལྷོ་  
 རི་ཡི་གཡང་སྤྱོད་དགོས། །ཞེས་སོགས་ཉུང་ཉོང་ཡིག་  
 རྩིང་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་ཉེ་མཆོན་བྱེད་གཟུགས་གྱི་ཡི་གེ་  
 མ་བྱུང་གོང་གི་དག་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པར་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཡིག་ཐོག་དུ་བཀོད་པ་དག་ལས་དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཡིན།  
 འདི་ཡན་དག་རྒྱན་ཚུལ་རིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
 རྩེས་གོང་གསལ་ལྟར་གངས་སྤོངས་པའི་མིག་འབྱེད་དམ་  
 པ་ཐོན་མིས་མ་སྤྱོད་པོ་དུ་སྐྱད་གཤིས་དང་མཐུན་པའི་  
 ཡི་གེ་དང་བར་སྤྱོད་པའི་རྣམ་གཞག་གསར་གཏོད་མཛད་  
 རྩེས་ཐོག་མར་རྒྱལ་པོ་ལ་ཡིག་སྤྱད་དུ་བྱ་དགའི་སྐྱོན་ཚུལ་  
 ཞིག་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཞལ་རས་གསལ་ལ་རང་གདངས་  
 གང་བ་བཟང་། །གདམས་དག་བྲབ་ལ་མ་ཆད་ཐ་  
 དད་རང་། །ལས་དན་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་  
 བསལ་མཛད་པ། །འཐགས་པ་མ་ཐམ་ཡང་དག་  
 དམ་པ་ལགས། །ཞེས་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་སློན་  
 པོ་མཁུར་གྱིས་གོང་རྩོག་དན་འདྲེན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
 སྤྱི་སོགས་སྤངས་པ་དག་ནི་བོད་རང་གི་སྐྱོན་མིན་གྱི་ཡིག་  
 ཐོག་ཚུལ་རིག་ཐོག་མའི་གསལ་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྩོད་བྱེད་  
 ཆོག་གི་སྐྱུ་ཚུལ་མཛོད་པར་གསལ་ཞིང་བརྩོན་བྱ་དོན་གྱི་  
 རོ་བཅུད་མངར་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མངའ་བ་དེ་དག་  
 སྐྱོན་དག་གམ་སྐྱོན་ཚུལ་གྱི་མཆོན་གཞིར་ཅིའི་མི་བཞག་སྟེ་  
 འདྲོག་པར་འཐད་དོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱོན་གཞུང་མེ་མོང་མ་བོད་སྐྱུར་  
 མ་བྱས་གོང་གི་བསྐྱོན་པ་སྤྱད་དང་བྱེད་དུ་སྐབས་སོ་

# གཞུང་པལ་ལྷན་པུ་

སོར་བོད་ཀྱི་མཁའ་པ་སྐལ་མོ་ཆེས་བོད་ཚོ་མ་ཅད་ཀྱང་སྤྱི་  
མ་ཞིག་བཅུམས་པར་མཛད་པའི་ནང་ནས། རང་བཞིན་  
བཞོན་པའི་རྒྱ་མོག་གིས་ཀྱིས་སྤྱི་མ་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ལྟ་བུ་པའི་ཚོམ་རིག་མི་ཉུང་བཞིག་གྲ་མ་ཉམས་པར་ད་ལྟ་  
འདེན་བྱེད་ཀྱི་ལམ་དུ་གསལ་བ་དག་ལས་དཔེ་མཚོན་ཅམ་  
ནི། ལྷ་སྐྱ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཀྱིས་བཅུམས་པར་མཛད་པའི་  
བཀའ་ཤོག་གཅིག་གི་ནང་དུ། རྩོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའ་ཡི། བཀའ་དང་བསྟན་ནས་ཆོས་ལོག་འདི་  
བཀག་སྟེ། ཀྱུན་གྱི་ལྟ་བུ་མཛད་མཐོང་སེ་སྟོལ་བྱེ། སེམས་  
ཅན་མང་པོ་སྐྱེད་ལམ་དུ་རྒྱུད། རེས་སོགས་དང་། དེའི་  
མཛད་ཀྱི་ཚུལ་དུ། གཏི་མུག་མུན་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་  
ཆོངས། འདྲོད་ཆགས་རྒྱ་མཛོའི་འདམ་དུ་རྩམ་ཤེས་བྱིངས།  
ཁང་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་རི་བོས་ངན་འགྱུར་མཉན། ཡུག་དོག་  
རྒྱང་དམར་འཕྱབས་པས་འཁོར་བར་གཡེངས། ཁབ་གཏུ་  
འདྲིན་པའི་མདུད་པ་དམ་པོས་བཅིངས། རམ་བ་ཐོབ་པ་  
དཀའ་མོ་མི་མཆོངས། ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་འབྲོམ་  
སྟོན་རྒྱལ་པའི་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་དབུས་བཀའ་གདམས་པ་  
དང་། དེ་མཚུངས་མར་པ་ལོ་ཙཱ་བ་སོགས་དང་། དེ་ལས་  
ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱག་རྒྱུ་ཆེ་མི་ལའི་གསུང་མགྱར་རྩམས་  
སུ་ནར་སྟན་ཡིད་དབང་འབྲེག་ཅིང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་  
དངོས་མཚོན་པའི་གསུང་ཚོམ་སྤྲུང་གིས་ཕྱག་པ་དག་སྟེ།  
དེ་ཡང་དཔེར་མཚོན་ན་རྒྱུ་ཆེ་མི་ལའི་གསུང་མགྱར་ཞིག་གི་ནང་  
འདི་ལྟ་སྟེ། མཐོན་མཐོང་ལྷ་སྟན་རྒྱལ་མའི་མགྱལ། བྲག་  
བོན་པོ་རི་ཡི་ཆེ་མོ་ན། རང་བྱ་བ་བདེར་བའི་མི་བརྒྱད་  
ཆོགས། ཁྱོད་སྤྱི་དུ་ཆོར་རམ་བུ་སྟོབ་རྩམས། ཞེས་དང་  
། མགྱལ་རྒྱུད་དུ་ཡི་བུ་ལ། ཉི་འོད་འཆར་བ་གཞན་  
བས་སྟེ། ཞེས་སོགས་རྒྱ་ལྷ་ཆོགས་པས་སྤྱད་པའི་རྒྱ་ཚོམ་  
དུ་གཏོགས་པ་གངས་ཀྱིས་མི་ལངས་བ་ཡོད་པ་རྩམས་ཀྱིས་  
བོད་རང་ལ་གདོད་མ་ནས་སྟན་ཚུལ་ཡོད་པའི་བསྟན་མེད་  
ཀྱི་དབང་པོར་གསལ་བས་དེ་ལས་གཞན་དུ་གསལ་བཤད་  
ཀྱིང་ལ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ།

## གསུམ་པ།

སྟན་གཞུང་མེ་ལོང་མ་བོད་རྒྱུར་བྱས་རྗེས་བོད་  
ཚོམ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་སྟན་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་

ཚོམ་ཚུལ་ཤན་ཞུགས་ཀྱིས་ལེགས་ཆའི་འཕོ་འཁྱར་ཅི་བྱང་  
སྟོར་ལ་རུང་ཞིག་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་མི་རིགས་ཤིག་གི་  
རིག་གཞུང་ངམ་རིག་གནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་  
ཉིད་དར་སྤེལ་དང་འཕོ་འཁྱར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་དུ་མི་  
རིགས་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ཀྱིས་ཤན་ཞུགས་མ་ཐེབས་པ་  
དང་། ལེགས་ཆེ་མ་སྤངས་པ་སྐལ་ཆེར་མེད་ཟེར་ནའང་  
མི་འཐུས་པ་མེད་སྟུམ། དེས་ན་འཕགས་བོད་རིག་གནས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་འཕྱེལ་གྱི་རིག་གནས་དར་སྤེལ་གྱི་  
བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་དུ་འང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་རིག་གནས་ཀྱི་  
ལེགས་ཆ་དང་ཤན་ཞུགས་ཡོད་པེས་ཤིང་། ལར་ནས་སྟན་  
ཆོག་རིག་པའི་མ་ཕྱི་ལྟར་གྱུར་པའི་སྟན་གཞུང་མེ་ལོང་  
མ་དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་འགྲོ་མགོན་ཆོས་འཕགས་  
དང་ཤོང་སྟོན་དོ་རྩེ་རྒྱལ་མཚན་རྩམ་གཉིས་རྒྱན་མཛུལ་  
འཕྲད་བྱུང་ནས་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྩེ་ཤོང་སྟོན་ལ་བཀམ་  
བསྟུལ་བཞིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལས་མས་ཅམ་དུ་རྒྱ་གར་  
ཀྱི་པཎ་ཌིཏ་ལ་ལྷ་མིག་ར་དང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཤོང་སྟོན་དོ་  
རྩེ་རྒྱལ་མཚན་རྩམ་གཉིས་ཀྱིས་ས་སྐྱའི་གཙུག་ཁང་དུ་བོད་  
རྒྱུར་བྱས་པ་དང་། དེའི་སྟོན་ཅམ་ནས་པཎ་མཚོན་ནས་  
ཀྱང་མེ་ལོང་མ་ཆེ་ལོང་ཅམ་བོད་རྒྱུར་བྱས་ཤིང་། དེ་ལས་  
ཀྱང་སྤེལ་པའི་པཎ་དུ་མས་ནང་དོན་རིག་པ་གཙོ་བྱུར་གྱི་  
རྒྱ་གཞུང་མང་དག་ཅིག་བོད་རྒྱུར་བྱས་པའི་ཉེར་ལེན་ལ་  
བརྟེན། འཕགས་ལུ་ལོ་ཚོམ་ཅལ་ཤན་ཞུགས་པེས་ཅན་  
ཞིག་ཐེབས་དེ་བོད་རང་གི་རྒྱ་ཚོམ་མམ་ཚོམ་རིག་དག་ལ་  
ལེགས་ཆའི་འཕོ་འཁྱར་རམ་ཚོམ་ཅལ་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་  
མཐུན་ཤུགས་ཆའི་ལམ་བུ་ཞིག་དུ་མདུན་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་  
པ་ནི། བོད་ཚོམ་སྤྱིའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྤེལ་སྤེལ་ལས་  
ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རྩམས་ལེགས་ཆའི་འཐུ་སྟེ་རྩེ་ཆོགས་སུ་སོང་  
ཡོད་པའི་གནད་དོན་ལ་གཟིགས་དཔྱད་ཀྱི་འདེན་བྱེད་མི་  
ཟུམ་ན་ནམ་པ་གསལ་བར་འཆར་ནས་པ་ནི། དཔེར་ན།  
རྒྱ་ཚོམ་དང་། རྒྱང་ཚོམ། ལེགས་བཤད། རྟོགས་བཞོན་  
སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་མཚོན་ནས་པས་རེ་རེ་བཞིན་བཀོད་བྱི་  
བྱེད་ན་ཡིག་རྩིབ་ཀྱི་སྟོན་པ་ལས་དགོས་ཆོས་གཞན་མ་  
མཆིས་པས་དེ་ཅམ་གྱིས་འཐུས་པར་བྱས་སོ།

ད་ནི་གོང་གསལ་དཔྱད་ཆན་བཞི་ཅན་གྱི་ཚོམ་

གྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་ཚུལ་གྱི་ཐད་དང་། དབྱང་གཞི་ཡིག་ཆ་གང་  
དག་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིང་ཁུང་ཞིག་སྒྲིང་ནས་རེ་ཞིག་  
མཚུགས་པ་ལྟར་བའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་པར་འདོད་ལ། འོ་ན་གོ་  
རིམ་རི་ལྟ་བུའི་སྒྲིང་ནས་བསྒྲིགས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བདག་  
འདྲའི་ལས་དང་པོ་བ་ནམས་ལ་གོ་བདེ་ཞིང་སྒྲིང་རེས་སྒྲིང་  
བར་འོང་ཆེད་བྱུང་རིམ་མཐར་ཆགས་སུ་བཀོད་འབྲི་བྱས་  
ལུལ་གྱིས། ཚུམ་གཞུང་ཐོར་ཡངས་ཆེད་ལུང་འབྲེག་གི་  
ཉུགས་སྒྲིགས་ཀྱིས་མ་བཅིངས་པར་སྒྲིལ་རྒྱུན་བཞིན་ཤར་  
འབྲི་བྱས་ཡོད། འོ་ན་ཏེ་སྒྲིལ་རྒྱུན་ལ་མཐའ་གཅིག་འཛིན་  
ཡང་མ་བྱས་པར་སྒྲིབས་དོན་རེ་རྒྱུགས་མཆོམས་སུ་རང་  
བྱུང་ཆོན་པ་དགོས་ཏེ་དུམ་མཆོམས་རེ་ཡང་བཞག་ནས་  
དེང་སྒྲིལ་དང་མཐུན་པའི་མདུན་སྐྱོད་ཀྱང་བྱས་ཡོད།

སྒྲིབས་འདྲིའི་དབྱང་གཞིའི་དཔེ་དེབ་གཙོ་ཆེ་བ་  
ནམས་འདི་དག་སྒྲེ། བོད་མཁས་ཀྱི་དཔྱད་དཔྱད་ས་རྒྱ་  
དང་། འདྲུ་མི་པམ་པའི་སྒྲན་འགྲེལ། གཞུང་སྒྲིང་གྲོས་རྒྱལ་  
མཆོན་གྱི་སྒྲན་དག་གི་རང་མདངས་གསར་པ། དཔེ་  
འདུན་རབས་གསལ་གྱི་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་བྱུང་བ་བརྗོད་  
པ་རབ་གསལ་མེ་ཡོང་། ཚུམ་རིག་སྒྲིབ་དཔོན་ཆབ་བྲག་  
ལྷ་མོ་སྒྲིབས་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྒྲན་འདུལ། སྒྲིབས་རྒྱལ་གྱི་ཚུམ་  
རིག་ནམ་བཤད་བཅས་དང་གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་དཔེ་  
དེབ་འགའ་ཡོད་ཀྱང་ཡིག་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲིང་པར་འཛིགས་

ཤིང་སོར་མོའི་འདེགས་འཛོག་ཀྱང་ངལ་བས་རེ་ཞིག་མི་  
གཡོ་བའི་རྒྱལ་ཁྱེད་འཛིན་པར་ཆས་སོ། །

སྒྲིང་པ།

དང་པོའི་ལས་ཅན་བདག་དང་བདག་འདྲར་མཐའ་བུལ་  
རིག་གནས་མཁའ་དབྱིངས་སུ། །

བཟོད་པའི་ནམ་དཔྱོད་གཤོག་ཟུང་ཕྱ་ཡང་སྒྲིལ་ལྷན་གྱི་  
བའི་གཤེགས་ལུལ་དུ། །

འཇུག་འདོད་རྒྱུང་ཤུགས་དྲག་པོས་བསྐྱོད་ཅིང་ཚུལ་བའི་  
ཤོགས་དང་བསྐྱོངས་བྱས་ན། །

ནམ་ཞིག་དང་པོའི་ལས་ཅན་བདག་ཀྱང་ནམ་དཔྱོད་  
གཤོག་ཚུལ་རབ་རྒྱུགས་ནས། །

ཁ་བའི་ལྗོངས་ཀྱི་ལྷ་ཟུང་རིག་པའི་ནམ་འཕང་ཆོད་པ་  
སྒྲིལ་ལྷན་ཞིག །

མདོན་དུ་ཐུར་པའི་མི་ལམ་རིང་མོའི་འདུན་པས་བདག་  
ཡིད་ཀྱན་ནས་བཅིངས། །

ལས་སྒྲིལ་ཁ་བའི་ལྗོངས་དང་འདབས་ཆགས་པའི། །  
མང་ཡུལ་ཆོས་ལྷན་གཞིས་པའི་ས་ཡི་ཆར། །

ཉེ་ཁྲག་འཕོས་པའི་དགེ་སྐྱོང་ཁོ་བོས་ནི། །  
ཕྱག་དུ་ལས་སྒྲིལ་ཆཤས་ལེན་པར་སེམས། །

ང་ཚོས་“རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལས་མཐའ་དག་ཆད་མར་བཞག”མི་རུང་ལ། “གཞན་གྱི་  
གང་བྱས་དག་ཀྱང་བདེན་པར་བཞེས་མི”ཉན། ང་ཚོས་“གནས་ལུགས་དང་བྲང་བདེན་གྱི་རྒྱལ་  
རི་དེ”འཛོལ་དགོས།

འགན་འཁུའི་ཚུམ་སྒྲིག་པས།

འགན་འཁུའི་ཚུམ་སྒྲིག་པ་དག་དབང་རྒྱལ་བྱིས་ས།

# ངའི་ཨ་མ།

སྐལ་བཟང་འཁོན་མགོན། མཚམས་སྤྱོད།

བཞུགས་སྐར་རི་ཡི་ཅེ་ལ།  
ཆུ་འདྲིན་སྒྲུག་པ་འཁྲིགས་དུས།  
མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ཞིང་ལ།  
སྤེལས་པའི་སྐར་བ་ཤར་བྱུང་།

གཡུ་འབྲུག་ངར་སྐད་ཀྱགས་ནས།  
སྒྲུང་ཆར་ས་ལ་བབས་དུས།  
མེ་ཏོག་མགོ་ལྷོག་ཞེས་པའི།  
མཛེས་པའི་ཆ་ཐང་བྱུང་།

ལྷ་བྱག་གསུང་སྒྲོན་འབྲིན་ཞིང་།  
མ་བྱའི་གར་སྟབས་འཁྲབ་དུས།  
ཆུང་ཆུང་བྱིས་པའི་རོལ་ཅེད།  
སྤྱིད་པའི་དཀོད་སྒྲུབ་བྱུང་།

མེ་ཏོག་འདབ་ལོ་བཞད་ཅིང་།  
གཡུ་སྒྲུང་འཕྲར་ཞིང་རོལ་དུས།  
ཡངས་པའི་སྐར་ལྗོངས་དཀྱིལ་དུ།  
ཁོར་ལུག་འཆོ་སྒྲུབ་བྱུང་།

ཆང་ཆིང་ནགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས།  
ཕྱེའུ་ཆུང་གསུང་སྐད་ཀྱགས་དུས།  
སྒྲོན་སྒྲོན་ཡིད་དབང་གཡོ་བའི།  
ཕ་མའི་ཞལ་གདམས་བྱུང་།

ཆ་གང་ཆ་སྒྲོམས་མེད་པས།  
ལུས་སེམས་གདུང་བས་མནར་དུས།  
མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ཞིང་གི།  
བསིལ་འཇམ་ཆུང་བྱུང་བྱུང་།

བྱུངས་ས་མཐའི་ཡུལ་ནས།  
ཨ་མ་མཇལ་བར་འདྲོད་ཀྱང་།  
མེ་མདའ་འབར་ཇམ་ཁ་ནས།  
མཇལ་བའི་དུས་ཤིག་དཀའ་གི།

དྲིན་ཆེན་ཨ་མའི་སྐྱུ་ཁམས་བདེ་བར་སྒྲོན།  
ཨ་མའི་རེ་བ་བྱུངས་འབྲུབ་པར་སྒྲོན།  
ཁ་བའི་ཡུལ་དུ་མ་བུ་མཉམ་འདྲེམས་སྒྲོན།  
བོད་ཡུལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་མ་ཤར་བར་སྒྲོན།

འཕགས་ཡུལ་བྱང་ཕྱོགས་བཞུགས་སྐར་ཉེ་འགམ་གྱི།  
མ་ཡུམ་མཐོ་སྒྲོབ་ས་རྒྱ་སྒྲོབ་སྤང་ནས།  
སྒྲོབ་མའི་མིང་ཙམ་འདྲིན་པའི་སྐལ་མགོན་གྱིས།  
ཡར་ངོའི་ལྷ་ཆོས་ཉིན་དུ་སྤྲིངས་པ་དགེ།

ང་ཡི་རྗེས་སྐུ་མ་འབྲུགས་ཤིག་ ཁྱོད་ནི་  
ཁྱོད་རང་ཉིད་རེད།

ནིས་ཆཡིས།

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་ངག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས།



སད་

ནི་མ་བཞུད་མཚམས་རེ་དང  
ཟླ་བ་ཤར་མཚམས་རེ

ཆོག་

ང་ཁྱེད་ལ་དགའ་ཚུང  
དེ་བས་ངས་ཁྱེད་རང་བླན་ཚུང  
དབྱར་གཞུང་གི་མེ་ཏོག་དེ

ཆོག་

སྟོན་འདུག་གི་རྒྱང་བྱས་བསྐྱེད་སྐབས་  
ངས་ཁྱེད་རང་བླན་དགས་པའི་རྒྱུ་གིས་  
ངའི་སེམས་ཁོང་གི་ན་ཟུག་སྟེ

གི་

ཁྱེད་རང་ལ་བཅངས་པའི་བཙེ་སེམས་  
མིག་གོང་ནས་བཞུར་འགོ་བཙམས་

གངས་

འོན་ཀྱང་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་  
ཁྱེད་རང་གོ་མེད་ཆོར་མེད་གྱི་བེམ་པོ་བཞིན་  
ང་ལ་ཕྱིར་མིག་མེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་

ལྷ་

སུ་ཞིག་གི་ལག་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་བཀྲག་ཆོག་གི་  
ལྷམ་བུ་ཡག་འབྱར་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་དེ་ནས་བཟུང་

མེ་

ཁྱེད་རང་ངའི་སྟོན་ངག་གི་ཁང་བཟང་དུ་སྐྱོད་པའི་མགོན་པོ་མིན་ལ་  
རེ་བཙོལ་གྱི་མིག་ཞགས་འཕེན་སའི་མེ་ཏོག་ག་ལ་ཡིན་  
ངའི་ཡིད་ཆད་གྱི་སྟོན་ངག་

ཏོག་

ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་གྲུག་ཡིན་པས་བདེ་མོ་བྱོས་  
སད་ཆོག་ཆོག་གི་གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་

ཁ་བའི་བུ་སྟོ་བཟང་བྱུང་བསྟན།  
རིག་གནས་ཁ་བ།

འགའ་ཞིག་གིས་དེང་རབས་སྟན་ངག་ཅེས་པ་ཆོགས་བཅད་གྱི་རྒྱུད་པར་རིང་ཐུང་བཏོད་པ་ཙམ་  
གྲིས་གྲུབ་པར་སྟོན་ནས་ཡིད་ལ་གང་བླན་གྱི་ཆོག་ཐམས་ཅད་དབྱངས་གྱི་ཉམས་འགྱུར་དང་། དབྱགས་  
གྱིང་ལ་གསོ། སེམས་ཁམས་གྱི་འདེགས་འདྲི་གསེགས་ལ་ཅི་མི་སྟོན་པར་གྱོལ་པོའི་སྒྲག་ཏི་ཐི་བཞིན་རང་  
དགར་རིང་ཐུང་སྟེ་བ་པ་ཁོ་ནས་དེང་རབས་སྟན་ངག་ཏུ་ངོམ་སོ་བྱེད།

སྟན་ངག་པ་འདུ་སྐལ་བཟང་གིས།

འགན་འཁུའི་ཙམ་སྒྲིག་པ་ངག་དབང་རྒྱལ་ཁྲིམས།

# ཕྱི་ཕྱི་དུ།

དོ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བ་ཆོ་རིང་། འབྲིང་རིམ་དག་འོས།

## དང་པོ།

དབྱར་ཆུ་བཞི་པའི་ཆ་གདུག་ནི་མེ་རི་འཕྱར་བ་ལྟར་  
 ཕྱོགས་ཕྱོགས་ན་ཁྱད་པའི་རྒྱུ་དུག་ཀྱང་ཆ་ལམ་ལམ་གྱི་རེག་  
 བྱེད་མོ་ཞིག་བྱལ་ལེ་ཡོང་གིན་ཡོད་པས། དུས་ཚིགས་འདི་སྒྲིབས་  
 ཐངས་རེར་ཁོར་ཡུག་འདིའི་མཛེས་སྤྱུག་གི་ཁ་དོག་བཞུས་བཞུས་  
 ལ་ནས་ནས་འགོ་ཞིང་། ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་སྒྲོང་ལྟར་དེ་བཅུད་  
 ཡོད་པས་ན། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོགས་བྱུན་བྲིད་ཆར་རྗེས་ཉལ་བྲི་  
 སྒྲིང་ནས་གན་རྒྱལ་དུ་ལོག་སྟེ་ཅུང་ཙམ་འགོར་མ་ཐག་ མོ་བུར་  
 དུ་“ཐག་ཐག”ཟེར་བའི་སྒྲིབ་ཀྱི་དང་བཅས་ངའི་ཉལ་ཁང་གི་སྒོ་  
 བུད་ས་བུང་བས། ངས་སུན་སྒྲིང་དང་བཅས་ཉེ་སྒོ་བྱེ་བ་ན། དེ་  
 ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་སྒོ་བ་གྲུའི་ཡིག་སྒྲེལ་མཁན་བཞུན་  
 འཛིན་ལགས་རེད།

“ཀན་དོ་ལྟ་ལགས། འདི་ན་ཁྱོད་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་འདུག”ཟེར་ནས་  
 ཡིག་སྒྲིགས་དཀར་པོའི་སྟེང་ལ་ཚོན་མདོག་སྟོང་གན་ཅན་གྱི་ཡིག་  
 འབྲུ་ཁ་གས་ཡབ་ཡོད་པའི་ཡིག་སྒྲིགས་དེ་ངའི་ལག་ཏུ་བཞུར་རྗེས་  
 བྱེར་ལོག་སོང་།

ངས་ཡང་བསྐྱར་ཡིག་སྒྲིགས་སྟེང་གི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་ག་ལེར་  
 རྒྱོག་དུས་ཉག་ཉག་ངའི་རེད་འདུག་མོད། ས་ཆ་གང་ནས་བསྐྱར་  
 བའི་གསལ་ཆ་མེད་པས་ན། སུའི་ཡིན་ནམ་སྟུམ་པའི་དོགས་པ་  
 ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཡིག་སྒྲིགས་དེ་ག་ལེར་ཁ་བྱེ་བ་ཡིན།

ངའི་སྒྲིང་གི་བདག་པོ་དོ་ལྟ་ལགས།

ཡི་གེ་ཞིག་འབྲི་བསམ་ན་འང་། རྒྱད་ཆ་མང་དུགས་པའི་འགོ་  
 གང་ནས་གཟུག་དགོས་པ་འདམ་མི་ཤེས་ཀྱི་ གང་ལྟར་ནམ་ཞིག་

འཕྲིན་ཡིག་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་ཏུ་འབྱོར་ཆོ། ལས་ངན་མ་ང་རང་  
 མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡོད་ཆད་བསྐྱར་ནས་འགོ་དགོས་སོང་། ང་འདི་  
 ལྟར་སོང་ཆོ། ངས་ཁྱོད་ལ་ལྷག་པའི་སྟོང་སྤྱུག་སྤྱུ་བཟད་ཀྱི་ཀྱོག་ལམ་  
 དེ་དང་ང་བྱན་པའི་སྤྱུག་སྒྲིང་གི་རྒྱ་ཚོད་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒོ་མ་  
 འཁོར་བ་གཏན་ནས་མིན་མོད། དེ་ནི་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་བྱང་ལ་  
 མོ་དང་མཉེན་སྦྱུག་གི་ལག་བྱང་འཇམ་པོ་དག་ནམ་ཡང་ངའི་སེམས་  
 ཁོང་དུ་མི་སྒྲིང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། འདི་ལྟར་ལམ་ལ་ཞུགས་དུས་  
 ཆེས་བཟོད་པར་དཀའ་བ་ནི་འོ་མ་ལས་ཞིམ་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་འོ་ཁྱོད་  
 དང་སྒྲིང་བུ་ལས་སྟན་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ་དོན་མོ་དེ་དག་རེད།  
 དེ་དག་ལས་ངས་ད་གཟོད་མའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་རྟེན་ཅིང་།  
 བུ་མོ་ཞིག་གི་སེམས་ཚོར་གྱི་འཚོ་སྤྱོད་འབྲས་སོང་བས། ངས་ཁྱ་  
 སེམ་མེར་སེམས་གཏིང་ནས་ཁྱོད་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་བཞིན་ཡོད།

དོ་ལྟ་ལགས། ནམ་རྒྱུན་མཉམ་འཛུམས་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིང་མོ་ལ་  
 དེ་དག་ལ་ཕྱིར་འདང་རེ་བརྒྱབ་ན། ཅི་འདྲའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མིའི་  
 འཚོ་གནས་ལ་མཁོ་བའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་རེད་ཨང་། ད་དུང་ང་རང་  
 ཡུན་རིང་ལ་སྤྱུག་སྤྱུག་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་མགྲིན་ཁ་ནས་བོན་དཀའ་བའི་  
 རྒྱད་ཆ་སྟེ་“ང་ཁྱོད་རང་ལ་དགའ། དངོས་གནས་ཁྱོད་རང་ལ་  
 དགའ”ཟེར་བའི་རྒྱད་ཆ་གསོན་པོ་དེ་རེད། དུས་སྐབས་དེ་ནས་  
 བཟུང་སྟེ་ངས་ཁ་རོག་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཙང་མ་དེ་ཁྱོད་  
 ཀྱི་བྱང་ཁོག་ཏུ་འཛོག་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་ཅིང་། ཉིན་མོའི་ཟས་  
 དང་མཆན་མོའི་མི་ལམ་དུ་འདྲེན་རང་ཁོ་ན་བྱན་ནས་བསྐད་ཡོད།  
 དོ་ལྟ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་བྱན་སོས་ཀྱི་ན་ཨེ་འདུག་གས། མཐར་  
 བྱེན་མཆན་ཚོགས་སྐབས་ཀྱི་དགོང་མོ་དེར་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་གནག་སྤྱུམ་

གི་སྐྱེ་ལོ་ལྟུང་སྐབས་ཀྱི་ཅིང་དགོང་དེ་དག་ལོ་བྲན་གི། རྒྱུ་ཆོད་དེ་  
དག་ནི་ཅི་འདྲེ་མི་སེམས་འགྲུགས་པའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་རེད་ཨང་། རྒྱ་  
མཚན་དེས་ངས་ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱི་དབུ་སྐྱོད་མུ་མཐུད་ནས་བསྟུ་འདང་  
ཆེ་མོད། ཡིན་ནའང་གནམ་གན་མས་གོ་སྐབས་འདི་སྤྱད་མ་སོང་བས་  
ཅི་འདྲེ་བསམ་དགའ་པའི་སྤྱུ་ག་བསྐྱེད་ཞིག་རེད་ཨང་།

ཡིག་བྲིས་ནས་མཚམས་འདིར་སྦྱངས་དུས། ངས་ཁྱོད་རང་  
ཏུ་ཅང་བྲན་གི། དངོས་གནས་ཁྱོད་རང་ཏུ་ཅང་བྲན་གི། ཁྱོད་  
རང་བྲན་པས་སྤྱིང་ནས་བྱག་གཟེར་ཁྱེད་ཁྱིང་། སྤྱིང་རྒྱུང་མ་གྲིན་ཁར་  
འཆང་ནའང་ད་བྱ་ཐབས་ཅི་ཞིག་ཡོད། དེ་བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུ་ག་བསྐྱེད་  
ཡོད་ཆོད་རང་ཉིད་ཀྱི་བྲང་ཁོག་ནས་རྒྱ་ཁོལ་ལྟར་གདུ་རུ་འདུག་རྒྱ་  
ལས་ཁྱོད་རང་ཡང་སྤྱུ་ག་བསྐྱེད་པའི་དེ་གས་སུ་འདུག་འདང་མེད་པས་  
ཡིན། དེ་ནི་ང་རང་ཁྱོད་ལ་དུངས་པའི་མཚོན་ཆ་གས་ཡིན་ལ། ངས་  
ཁྱོད་ལ་བཅངས་པའི་བརྟེ་སེམས་ཀྱང་འདི་ཡིན། ཁྱོད་རང་སྦྱིད་རེ་  
བདེ་ནས་བསྐྱེད་ན་ང་དེ་གས་ཆོག།

དོ་རྒྱ་ལགས། ང་ཁྱེད་རང་ལ་དགའ་གི། དངོས་གནས་དགའ་  
གི། ཁྱེད་ལ་དགའ་བའི་དབང་གིས་ཡོད་ཆོད་གཏིང་བརྟེད་དུ་སོང་།  
ཐན་ལ་མ་དང་གཉེན་ཉེ། ལས་སྤྱོ་སོགས་ཀྱང་གཏིང་བརྟེད་དུ་སོང་།  
དེ་རྩོན་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་བྱངས་ནས་བཟུར་བའི་ཐིག་ལེ་དག་ར་པོའི་རྒྱ་ན་  
ཐག་རེ་རེ་ཤུགས་ཀྱིས་ཁོ་མོའི་བྲང་གཞུང་དུ་བཟུར་འགོ་ཚུགས་པ་  
ནས་བཟུང་། ང་རང་ཁྱེད་ཉིད་ལ་མཁོ་བའི་བདེ་ན་དཔང་བྱས་སོང་  
བས། འདིག་རྟེན་འདི་ནང་ལས་སྦྱིད་པོ་ཞིག་སུ་ཡོད་སྟེ་མ་ནས་སེམས་  
པ་སྦྱིད་ལྟར་ལྟར་གིས་བསྐྱེད་ནས་ཡོད་ནའང་། ལས་བསམ་སར་མི་  
འགྲོ། ཟགས་སར་འགྲོ་བེར་བ་ལྟར་ཁོང་ཆོས་འདི་ལྟར་རྒྱ་དང་  
དབང་གཞུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ངའི་བདེ་སྦྱིད་ཡོད་ཆོད་བཅོམ་སོང་བས།  
ང་དངོས་གནས་སྤྱིང་ལངས་ནས་བཟོད་ཐབས་མི་འདུག གཅིག་  
བྱས་ན། འདི་ཡང་ལས་དབང་ཡིན་སྲིད་མོད། དཀོན་མཆོག་གིས་  
ཀྱང་འདི་ལྟར་བྱ་མོ་ངའི་རྟེན་སྤྱོ་ལ་ཆོར་སྤོང་འདུགས་དགོས་དོན་

ཅི་ཡིན་ནམ། གང་ལྟར་ང་ལས་ལ་ཆས་སོང་། ཁྱོད་ཀྱི་འདུ་མ་  
མདངས་དང་ཡོད་ཆོད་རུ་མ་ནས་ལས་ལ་ཆས་སོང་བས་དེ་དག་ནི་  
ངའི་མཐའ་མཐུག་གི་ལམ་གོ་ཁོ་ནའོ། །

མཐར་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱུ་ག་བྱགས་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་སྤོན་ལམ་དང་  
བཅས་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱིང་གི་བདག་མོ་མ་ནས།

ཡིག་འདི་བསྐྱགས་ནས་མཚམས་འདིར་བསྦྱངས་དུས། ངའི་  
མགྲིན་ཁ་ནས་“འདི་ནི་དངོས་གནས་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད”ཅེས་པའི་  
ཆོག་འདུ་འདི་ཁ་ནས་ཤོར་ནའང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་རིམ་ནས་  
ཁོ་མོའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་ཆོག་འདུ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ལྟར་འདི་བྲང་གཞུང་  
ནས་ཡར་འཕུར་བྱུང་བས། ངས་དེ་མ་ཐག་ཉལ་ཁང་ལ་སྤོ་སྤྱོ་གས་  
བཟུབ་སྤོ་ཁོ་མོའི་ལས་བྲུངས་ཀྱི་སྤྱོ་གས་སུ་བསྦྱོད་པ་ཡིན།

ནམ་རྒྱུན་གཞུང་ལམ་གསལ་གཡོན་ཀྱན་ལ་སྤོ་སྤྱོ་སྤོ་སྤོ་གི་ཁ་  
དོག་ཅིག་གིས་ཁོངས་ནས་ཡོད་མོད། དེ་རིང་ངའི་མིག་ལམ་ན་དེ་  
དག་ནི་སྤྱོ་བཟོ་མདོག་མེད་ཀྱི་གིང་ལོ་སྤྱོ་པོ་དག་དང་གལ་ལས་འབྱོག་  
གཡོན་འབྱོག་གི་གིང་སྤོང་སྤྱོ་པོ་དག་ལས་ཅི་ཡང་མི་སྤྱོང་བར་མ་  
ཟད། མཚམས་མཚམས་སུ་རྒྱ་ཡོང་བའི་རྒྱུང་འཕྲུལ་རྒྱུ་མོ་དག་གི་  
གས་སྤྱོ་འདི་ཡོད་སེམས་གཅོས་པར་བྱས་གིང་། འབྲུལ་འདྲེན་རྒྱུང་ས་  
འཁོར་འདི་ཡང་ས་འདུ་རྟེན་མེད་ལྟར་གལ་ལས་འབྲུལ་སྤོད་ཤེད་ཀྱི་ན་  
ཡོད་པའི་ཆོར་སྤོང་འདི་ས་འདི་བྲང་གཞུང་ནས་བྲེལ་འཕྲུལ་ཀྱི་མེ་སྤྱོ་  
ཅིག་དང་མཉམ་དུ་ཁོ་མོས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་  
ལྟ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། འཕྲིན་ཡིག་དེ་ལ་བཞུགས་ཀྱི་ན་བཞུགས་ཀྱི་ན་  
སྤྱིང་རྒྱུང་སྤོད་ལ་འཆངས་གིང་། སྤྱོད་སེམས་འཆང་ཅིག་  
གིས་བཅུན་ནས་ཡོང་བའི་མོད་ལ་ཁོ་མོའི་དགའ་སྤྱོད་ལ་ཞིན་རས་  
དེ་ག་ལེར་ངའི་མིག་གི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་འཆར་ནས་བསྐྱེད་སོང་།

དེ་ནི་དག་དག་སྤྱོ་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་བདུན་པའི་ནང་གི་དབུར་  
གཞུང་ཞིག་གི་ཉིན་མོ་སྟེ། ང་རང་གཞི་རིམ་འཛིན་གྲ་ནས་ཐོན་ཏེ་  
མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོ་ཐོན་སྤྱོད་པའི་སྤྱོ་ལ་བཟང་གི་ཉིན་མ་དང་ཡོད་ཡིན་པས།

ང་རང་མཐོ་སྒོ་བཀག་གི་མེ་དཔེ་སྒོ་བཅའ་དུ་ལམ་མ་ཐག་རམ་དཀར་  
 བྱ་བཞི་བྱེ་འདྲ་བཞི་གི་སྒྲིང་ལ། (སྒོ་བཀྲོགས་གསར་བཞེབས་  
 པར་དགའ་བསུ་ཞུ) ཟེར་བའི་དབྱེན་ཡིག་གི་ཆོག་འབྲུ་འགའ་བྲིས་  
 ཏེ་མར་ཐུར་དུ་དབྲུངས་ཡོད་པའི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་བོད་འདྲེས་  
 མའི་གཞི་རྒྱུས་མང་པོས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་པས།  
 བརྟམ་ཆོད་ཀྱིས་ང་དང་འདྲ་བར་སྒོ་བ་མ་གསར་བའི་འབྲུར་མོ་  
 འགོད་ཀྱིན་པ་ཤེས་ཤིང་། ངས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུགས་འབྲས་ཤོག་  
 རྩེད་གདང་རོ་སྒྲིར་ཡིག་རྣམས་ཐོ་འགོད་ཁང་དུ་སྤྱད་ནས་ཐོ་བཀོད་  
 ཆར་རྩེས་ཕྱིར་ལོག་ཏུ་ཡོང་སྐབས་སྒོ་འབྲམ་དེ་ནས་ང་རང་མི་ཞིག་  
 དང་གཤོར་བྱུག་བརྒྱབ་ཅིང་། དེ་མ་ཐག་ངའི་ལག་ནང་གི་ཤོག་བྱ་  
 རྣམས་རྒྱང་གིས་འཁྲུར་བ་རྩར་ས་ལ་གཏོར་སོང་བས། ཁོང་ཁྱོད་  
 དང་བཅས་ཏེ་མདུན་ཐང་དུ་བརྟམ་པས་ན། དེ་ནི་བབ་ཆགས་གཤིས་  
 འཇམ་གྱི་བྱ་མོ་ཞིག་སྟེ་ཁོ་མོས་དེ་མ་ཐག་“དགོངས་པ་མ་  
 ཆོམས”ཟེར་བ་དང་མཉམ་དུ་ཐང་གི་ཤོག་བྱ་རྣམས་གཤེར་ཡར་  
 བསྒྲིགས་ཏེ་ངའི་ལག་ནང་དུ་བཞག་ རྒྱུན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་མི་  
 ཤེས་མོད། ངའི་ཡིད་ཀྱི་ཁོང་ཁྱོད་ལམ་སང་ཞི་འཇགས་སུ་གྱུར་  
 བར་མ་ཟད། ཁ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་“གས་བྱས་གི་མ་  
 རེད”ཟེར་བའི་ཆོག་འབྲུ་འདི་ངག་ནས་ཤོར་ཞིང་། མིག་ཟུང་  
 གཉིས་ཀྱང་ཁོ་མོར་ཕྱོགས་ནས་བྱུད་ཐལ། མོས་སྐད་ཆ་གཅིག་  
 ཀྱང་མི་བཤད་པར་འཇུ་མ་ཙམ་བྱས་ནས་ནང་ལོག་ཏུ་འགྲོ་ཚུལ་ལ་  
 བསམ་ན། ངའི་འགྲམ་མཁྲུར་ནས་ཆ་ལམ་ལམ་གྱི་དམར་མདངས་  
 འཕྱར་བའི་ཆོར་བ་དང་། ཤོག་རྩེ་ལོག་གི་ལག་ཟུང་རྩུག་རྩུག་  
 འདར་གྱིན་པའི་རྣམ་པ་དག་ཏོགས་སོང་བཞིན་ནམ་སྐྱམ་པའི་  
 སེམས་ཆོར་ཞིག་གིས་དེད་ནས་བསྐྱེད་སོང་བས། ངས་ཀྱང་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་ཆ་ལམ་ལམ་གྱི་རོ་གཤོར་ལ་ལག་པས་རེག་ཞོར་ཉལ་ཁང་  
 གི་ཕྱོགས་སུ་སོང་བཡིན།

གཉིས་པ།

སྔ་ཉལ་ནས་བསྐྱེད་ན། ཁྱེད་རྒྱུང་གིས་ཁྲུར་ཡོད། ། ཟེར་པ་  
 རྩར་ང་འཛིན་གྱི་ནང་ལ་ཐོན་མ་ཐག་མིག་ཉལ་ཞིག་བྱས་ནས་  
 འདུག་སྟེགས་ཤིག་བཙལ་བསམ་མོད། ངའི་མིག་ལམ་དུ་ཁ་སང་  
 གི་བྱ་མོ་དེ་གཡོན་གྲལ་གྱི་མདུན་ཅོག་གསུམ་པའི་སྒྲིང་ན་བསྐྱེད་  
 ཡོད་པའི་ཆོར་སྒྲིང་ཞིག་གར་རེ་བསྐྱེད་སོང་བས། ཨེ་ཡིན་ནམ་  
 སྐྱམ་ནས་ཞིབ་གསལ་གྱིས་རྩ་པའི་སྐབས་ཐོག་དེར་སྒོ་བུར་དུ་སྒོ་  
 ཁྲིག་གི་བྲེས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཐུང་གཙུག་གི་སྒྲིང་གར་ཐར་ཐོ་རེ་  
 བོ་ཁ་ཡི་འགྲམ་དུ་བརྒྱགས་པ་དང་འདྲ་བའི་བྲེས་སོང་ཞིག་གི་ལག་  
 ནང་དུ་མཐུག་ལ་སྒྲིང་རལ་དུ་གྱུར་བའི་དཔེ་དེབ་འགའ་བཙོར་ནས་  
 བསྐྱེད་སོང་། ངས་དེ་མ་ཐག་འདུག་སྟེགས་ཤིག་བཙལ་ཏེ་མར་  
 བསྐྱེད་པ་ཡིན།

བྲེས་སོང་དེས་དཔེ་དེབ་རྣམས་མདུན་ཅོག་སྒྲིང་ལ་  
 བཞག་རྩེས། སྒོར་ལ་ཆེ་བའི་གཤོར་ཁྲུག་ན་ཐུར་དུ་དབྲུངས་ཡོད་  
 པའི་མིག་ཤེལ་དེ་ཡར་ཐུང་ཙམ་འདྲེད་ཞོར་དུ་འཛིན་ཁང་ཁྱེལ་བོ་  
 ལ་མིག་ཉལ་ཞིག་བྱས་ཏེ་ན་རེ་“ངའི་མིང་ལ་ཁྲུར་ཅིན་ནོ་མར་ཏེ་  
 ཟེར་ཞིང་། ཁྱོད་ཆོད་དང་མཇལ་བར་དགའ་སྒོ་ཡོད།”ཅས་དབྱིན་  
 བོད་འདྲེས་མའི་ཐོག་ནས་དེ་སྐད་བཤད་རྩེས། སྒོ་བཀྲོགས་ཆང་  
 མས་ཐལ་སྐྱུ་ཐག་ཏིར་རེ་བཏང་སོང་། བྲེས་སོང་དེས་ལག་པ་  
 རྒྱང་སྐྱམ་འགའ་བྲས་ནས་སུ་མཐུད་དུ་ན་རེ་“དེ་རིང་སྒོ་བཞིན་ཀྱི་  
 ཉིན་དང་པོ་དེ་ཡིན་པས་སྒོ་བཞིན་མེད། སྒོ་བཀྲོགས་ཆོས་སོ་སོ་  
 རོ་སྒྲོད་མདོར་བསྐྱུས་རེ་བྱ་རོགས།”ཟེར་ནས་ཡང་བསྐྱུར་མིག་  
 ཤེལ་དེ་གཤོར་ཁྲུག་ནས་ཡར་འདྲེད་ཙམ་བྱས། དེ་མ་ཐག་གཤམ་  
 གྲལ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ་སྒོ་བཀྲོགས་ཆོས་སོ་སོ་རོ་སྒྲོད་མདོར་  
 བསྐྱུས་རེ་བྱས་སོང་། ངས་སྒོ་རིག་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པས་ན་  
 ཁོ་མོའི་མིང་ལ་རྩ་སྒྲོན་ཟེར་པ་གཞི་ནས་ཏོགས་ཤིང་། སྐྱེན་པའི་  
 མིང་འདི་དང་ཁོ་མོའི་གཟུགས་བྱུད་དག་སྐད་ཅིག་ཙམ་ལའང་ངའི་

ཡིད་ནང་ནས་དོར་མ་སྒྲིང་པའི་ཉིན་ཞག་འདི་དག་ནི་ཇི་འདྲའི་  
འགྲེལ་དཀའ་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་རེད་ཨང་།

འདི་ལྟར་སྒྲིང་བསམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་ཉིན་ཞག་རིམ་གྱིས་  
འདས་བྱུང་། དེ་རིང་ཡང་བདུན་གཅིག་གི་ཉིན་མོའི་མཐའ་མ་སྟེ་  
གཟའ་ཉི་མ་ཡིན་པས་ན། ངས་རང་ཉིད་ལོ་བ་ཕྱགས་ཤིག་གིས་  
བོད་ཡིག་གི་སྒྲིག་དེ་བཅིག་བཟུང་ནས་ལྷུ་མ་རྩའི་ནང་དུ་འཆམ་  
འཆམ་དུ་སྒྲིད་པའི་སྐབས། ངའི་འཛིན་གྲྭ་གསལ་ཆོ་ཡང་དེ་ན་ཡོད་  
པས་གར་མར་ཁོང་ཆོའི་འཁྲིས་སུ་བཅར་བ་ཡིན་མོད། སྒྲིལ་དུ་  
ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཆོས་པའི་ལག་གི་དཔེ་དེ་བཞེ་ལ་ལྟ་ཞོར་  
ཁ་ཤིས་ཤིས་དང་སྒྲ་སྟེར་སྟེར་བྱེད་ཀྱི་ན་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེའི་  
གསལ་གྱི་བསོད་ནམས་གན་རྒྱལ་དུ་ལོག་སྟེ་ན་རེ་“ལྷད་པ་ལྷང་ཁྱ”  
རེད། ཁ་སང་དེ་རིང་བོད་ཡིག་གིས་བྲི་བྲིག་རྒྱགས་ཀྱི་མེད་པ་དེ་འདྲ་  
གསལ་གྱི་ན་མི་འདུག”ཅེས་ཟེར་བའི་དབྱིན་བོད་འདྲེས་མའི་ཆོག་  
འབྲུ་འདིས་པའི་སྒྲིང་གཉིས་འགད་ཤིས་ཀྱིས་གཏོར་བ་ལྟར་ཆོ་  
དག་གི་བཏང་སོང་། སྤྱིར་ལན་ཅི་ཞིག་འདེབས་དགོས་བསམ་ནས་  
ཡོད་པའི་སྐབས་དེར།

“ཨོ་འདྲ་མ་རེད། ང་ཆོར་འགན་ཁྱུང་ཡོད་རེད། ང་ཆོའི་  
རིག་གཞུང་.....” ཞེས་ལྟ་སྒྲིན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་མ་  
ཆར་བའི་གོང་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཁོ་མོའི་ཆོག་མཆོམས་བཅད་  
དེ་ན་རེ་“རྩའི་མགོ་ལ་རྒྱབ་ན་རྩ་གཏིང་ན་བའི་དཔེ་རེད། འགྲོ་  
..... ང་ཆོ་.....”ཟེར་ནས་གཡུག་སྒྲོར་ཞིག་བྱས་ཏེ་འགྲོ་སོང་། དེ་  
དང་མཐུད་ནས་གྲྭ་གསལ་པོ་གཞན་ནམས་ཀྱང་གཅིག་ཤིས་གཉིས་  
མཐུད་དུ་ཡངས་ནས་བུད་སོང་བས། རུལ་དུ་ང་དང་སྒྲ་སྟེན་གཉིས་  
མ་གཏོགས་མེད་ནའང་། དེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྒྲིང་མོལ་མེད་  
པར་ཡུན་ཙམ་ཞིག་ལ་ཁྱ་སིམ་མེར་ལུས་སོང་། སེམས་པ་འདི་  
བདེ་པོ་རང་མེད་པས་ན། ངས་བཅོན་རྒྱལ་གྱིས་མཁྱིན་པ་འདི་  
བསང་ཞོར་དུ་“དོན་དངོས་སུ་ང་ལ་ནོར་འབྲུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཁོང་

ཆོ་དང་བོད་ཡིག་གི་བར་ལ་འདི་འདྲའི་ཞེན་འཁོན་གནག་པོ་ཞིག་  
ཡོད་པ་འདི་ངས་ཇི་སྟེར་གསལ། མ་གཞི་ནས་ཁོང་ཆོ་ཡང་བོད་པ་  
ཡིན་རྒྱུ་རེད།”ཞེས་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཐོན་དུ་སོང་།  
ནས་དོན་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་ཁོ་མོའི་ཁ་སྒྲིང་ཆེད་དུ་སྒྲིས་པ་ཡིན།  
ཁོ་མོས་འཇུག་ཙམ་བྱེད་ཞོར་“བོད་པ་ལོས་ཡིན། གཙང་  
མ་གཙང་རྒྱང་རེད།”ཟེར་ནས་སུ་མཐུད་དུ་ན་རེ་“བྱོད་ཀྱི་དཔེ་  
དེ་བདེ་ཅི་ཡིན། ང་ལ་ཅིག་སྒྲིན་ན་འགྲིག་གསལ”ཞེས་དཀར་འཇམ་  
གྱི་ལག་པ་ཞིག་རྒྱར་བསྐྱངས་བྱུང་བས། ངས་ཀྱང་དེ་བདེ་ཁོ་མོར་  
གཏད་པ་ཡིན།“ཨོ་.....ཤར་དུང་རེ”ཟེད་མོ། ཆེས་སྒྲིག་འདོད་  
པའི་དཔེ་དེ་བཞེ་རེད།”ཟེར་ནས། ལམ་སང་དཀར་ཆག་ནས་སྒྲིག་  
འགོ་རྒྱགས་སོང་།

སྒྲིབ་འགོ་རྒྱགས་ནས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་འགོར་ཡང་།  
ངས་ད་བར་དུ་ཁོ་མོའི་ངོ་གདོང་ལ་ཞིབ་ཁྱ་བྱས་པ་དེ་རིང་ཙམ་ཡིན་  
པས། ཁོ་མོ་ནི་དངོས་གནས་བབ་ཆགས་གཤིས་འཇམ་གྱི་བོད་  
པའི་བྱ་མོ་ཞིག་གི་ལང་ཆོ་ཡོངས་སུ་ཐོགས་འདུག ནག་ཀྱང་སྒྲིམ་  
ལ་ཁེར་ལས་བྱས་ཡོད་པའི་སྒྲིའི་ལན་བྲ། དཀར་ཞིང་སྒྲོར་ལ་བཅོ་  
ལའི་དུང་ཟླ་ལྟར་འཆར་བའི་ཞལ་རས། བུ་ཞིང་ཅེ་རྩོ་བའི་སྒྲིའི་  
འོག་ཏུ་སྒྲིག་ལྟར་འོད་འཆར་བའི་དུང་སོ་སུམ་ཅུ་པོ་དུས་རྒྱུན་  
དུ་ཁྱ་ལམ་མེར་མངོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱགས་གཏོད་པའི་བྲང་  
གཞུང་དཀྱིལ་ན་མཁྱེགས་རྒྱུམ་གྱི་འོ་འཛིན་དཀར་པོ་ཆགས་སྟོད་  
གོས་སྒྲབ་སྒྲབ་ཅིག་གིས་འོག་ན་རྒྱར་ཅུང་ཙམ་འབྲུར་ཡོད་པ་དེས་  
ཆེད་དུ་ང་འདྲ་བའི་གཞིན་རྒྱ་ཞིག་གི་ལག་རྒྱང་ལ་རེ་སྒྲིག་བྱེད་པ་  
དང་འདྲ། ཡུན་ཙམ་ཞིག་ལ་ངའི་མིག་རྒྱང་འདི་རྒྱར་བཅུན་མ་ཐུབ་  
པར་དེ་ག་རང་ནས་ལུས་སྐབས། ཁོ་མོས་དཔེ་དེ་བཞེ་ལ་སྟེར་ཞོར་  
དུ་“ད་དཔེ་དེ་བཞེ་འདི་ཆོ་སྒྲིག་པའི་གོ་སྐབས་ཐོགས་ཡོད་པ་འདྲ། ཐ་  
ན་རང་གི་མ་སྐད་དེ་ཡང་བཤེད་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས་དངོས་གནས་  
ངོ་གཞོངས་ཨང་། འདི་དག་སེམས་ལ་འཁོར་ནས་ཡོང་དུས་ང་



འདྲམ་ཏེ་བཅན་ཚུགས་ཀྱིས་ནང་ལོག་ཏུ་བྱིད་སོང་། ང་རང་ཕྱིར་  
ཉལ་ཁང་དུ་མི་ལོག་ཐབས་མེད་བྱུང་། ལམ་བར་དུ་ངའི་སེམས་  
ལ་འཆར་སྤང་འདྲ་མིན་ཞིག་གིས་ཁེངས་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱུང་བས།  
སྤྱིང་རྒྱུད་སྤྱོད་ལ་འཆངས་གིང་། སོ་སྤྱོད་ཅག་ཏིར་རེ་གྲགས་ཞོར་  
ཁན་ས་རང་དབང་མེད་པར་“ཡང་སྤྱིང་ཁོ་མོ་མི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
ནམ། མོའི་འགྲམ་གྱི་ཕོ་གསར་དེ་སུ་ཡིན་ནམ། ང་འདི་ལྟར་མོའི་  
ཐོག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཟུང་ངམ།” ཟེར་བའི་ཆིག་ལབ་འདི་ངག་ནས་  
ཤོར་བར་མ་ཟད། བསམ་སྒོ་འདྲ་མིན་ཞིག་འཁོར་སོང་བས། ང་  
ཇི་ལྟར་ཉལ་ཁང་དུ་འབྱོར་བའང་མ་ཤེས།

ཕྱི་ཉིན་ང་རང་ག་ལེར་འཛིན་ཁང་དུ་ཆས་པ་ཡིན་ལ་ཁོ་  
མོའང་ལྷ་མོ་ནས་བསྐྱེད་བསྐྱུང་། ངས་ཁོ་མོ་མཐོང་ཡང་མ་  
མཐོང་ཁྲུལ་གྱིས་མོའི་ནམ་འགྲུར་དེ་དག་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་ནས་  
དཔེ་དཔེ་ཞིག་གིས་ཁ་བྱེ་བ་ཡིན། མོ་འཛིན་ཁང་ནས་ཡར་འགྲོ་  
མར་འགྲོ་འགའ་བྱས་ཆེས་ཐད་ཀར་དུ་ངའི་འབྲིས་སུ་ཡོང་ནས་ན་  
རེ་“ག་རེ་ཡིན་ཟེར་གི་ཡོད། བྱིད་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྐད་  
ཆ་དེ་བཞེད་སོང་བཞེ་རེད། གལ་སྲིད་ཡོང་མི་བྱུབ་ན་ལན་ཞིག་  
བསྐྱར་ན་ལོས་ཆོག”ཅེས་ངོ་གདོང་དམར་པོར་ལོག་ཞོར་དེ་ལྟར་  
ཟེར།

“ངས་བཞེད་སོང་བམ་རེད། མི་ཁ་གསལ་ནི་སྤྱིན་གྲགས་  
ཆེ་བའི་ཁར་སྐྱ་སྐྱང་མང་པོས་བསྐྱོར་ཡོད་པས། ང་ལྟ་བུའི་མི་ཆུང་  
ཆུང་དེ་ཆོ་མིག་ནང་དུ་འཛོག་གིན་མི་འདུག”

“ཨ་ལེར་། རང་གིས་མཐོང་ཡོད་པ་འདྲ། འོ་ན་།  
བྱིད་རང་ནང་ལོག་ཏུ་མི་ཡོང་བ་ཅི་རེད།”

“སྐྱ་སྐྱང་བ་དེ་འདྲ་མང་བས། ང་ཇི་ལྟར་ཡོང་དགོས།  
གཅིག་བྱས་ན་ཆེ་སྟོག་ཆུང་ཆུང་འདི་ཡང་ཤོར་ན་ཐང་མོད།”

“ཨིན་ཉོ་བ་པ་ལ། མི་དེ་ཆོ་ལ་ང་འབྲེལ་བ་མེད་”ཟེར་ནས་  
མགོ་བོ་བྱར་དུ་སྐྱར་ཞོར་སུ་མཐུན་དུ་ན་རེ་“མ་གཞི་ནས་སྤྱོད་མ་

རེད། མོ་ལ་འགྲོ་རོགས་བྱས་ཟེར་ནས་ལུ་ཚུགས་བྱས་སོང་བས་  
མིན་ཞེས་ལབ་ཤེས་མ་སོང་། ཡིན་ནའང་། ངས་བསམ་པར་  
མཆན་ཆོག་ཁང་ནས་བྱིད་དང་བྲག་རྩུ་རེད་བསམ་ཡོད་མོད།  
བྲིབ་ནག་ཅམ་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་གི་  
སོང་།”

“བྱིད་རང་དངོས་གནས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པ་ཡིན་ནམ།”ཟེར་ནས་  
མོ་ལ་བཞུས་པ་ཡིན།

“ལངས་དགོས་བྱུང་། ཁ་བཤད་དོན་ལ་མི་གནས་པའི་མི་དེ་ཆོ་  
ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་གི”

“འོ་ན་། ངའི་སྤྱིང་ན་ནས་གས་གྲབས་བྱས་ནའང་། སྤྱིང་རེ་  
མཁན་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག”

“འིག་ཆུང་རེད། སུས་སྤྱིང་རེ་དགོས།”ཟེར་ནས་འདྲམ་ཅམ་  
བྱས་སོང་།

“ད་འགྲིག་སོང་། ངའི་ཁོར་འཁྲུལ་རེད། དགོངས་དག་ཁྱས་ན་  
དེ་རེད་མོད།”ཟེར་ནས་ཁོ་མོའི་ལག་པ་ནས་འདྲམ་ཏེ་ངའི་པང་སྤྱིང་  
ལ་འཐེན་པ་ཡིན།

“བཤད་མི་དགོས། འོ་ན་། ད་བར་དུ་ཁ་ལ་མི་བྱེད་པར་  
སྤང་མེད་དུ་འཛོག་དགོས་དོན་ཅི་རེད།”ཟེར་ནས་ངའི་པང་སྤྱིང་  
ནས་འཕག་འཆག་རྩུང་ཅམ་བྱས་སོང་། ངས་ཀྱང་བཅན་ཚུགས་  
ཀྱིས་ཁོ་མོའི་འགྲམ་གོང་ལ་འོ་ཞིག་བྱས་ཏེ་“ང་རང་ལ་དགའ་ལི་  
འདུག དངོས་གནས་དགའ་ལི་འདུག”ཅེས་བཤད་སྐབས། ཁོ་  
མོ་གཞི་ནས་སྤྱོད་ཅིག་གི་བྱུད་སོང་བམ་ཟད། མིག་གོང་ནས་མིག་  
ཆུ་འགའ་འགྲམ་མཁུར་ནས་མར་ས་ལ་ཟགས་བྱུང་བས། ངས་ཅི་  
ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་བའི་སྐབས་དེར་མོས་འདམ་གདོད་པའི་མཆུ་སྤྱོས་  
མེད་མེད་བྱེད་ཞོར་ཁ་ནས་“ངའི་མིག་ཆུ་འདི་བྱིད་རང་གི་སྐད་ཆ་  
དེའི་ལན་ཡིན།”ཟེར་ནས་ཁོ་མོའི་འགྲམ་པ་དེ་ངའི་བྱང་གཞུང་ལ་  
ག་ལེར་སྐྱར་སོང་།

གསུམ་པ།

ནི་མཁའ་ལོ་ཆུ་ཆོད་ལྟར་ཏ་ཅང་མཁའ་གསུམ་པ་མི་ལོ་གཅིག་  
 ནི་མཁའ་ལོ་བྱས་པ་ཅམ་གྱི་དུས་ལུན་ལྟར་སྐད་ཅིག་ལ་ཤོགས་སོང་  
 བས། འདས་པའི་དུས་ཆོད་འདི་དག་གི་རིང་ལ་ཤེས་ཡོན་འདི་སྤང་  
 བ་ཡིན་ཟེར་ནས་སྟོན་ཆུ་ཞིག་མེད་ནའང་། དེ་སྟོན་པོད་སྐད་དང་  
 དེ་བྱིན་སྐད། ཉིན་སྐད་སོགས་འདྲེས་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པར་འཆར་  
 རྒྱུ་སྤྲོས་པའི་ཆོར་རྒྱུ་དེ་ད་ལྟེ་མེད་པར་མ་ཟད། དེ་དག་དཀྱུགས་  
 ནས་བཤད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལའང་བདེ་བའི་ཁར། མི་གཞན་གྱིས་  
 ཀྱང་ལམ་སང་ད་གོ་འགྲོ་བ་འདི་ནི་རང་ཉིད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
 མིན་ནམ་སྟུང་ནས་དགའ་ཆོར་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གིན་འདུག་མོད།  
 ཡིན་ནའང་། ཡིག་ཆ་དང་བསྐྱེད་པས་ཐེངས་ཤི་རེ་ཞེད་སྤང་དང་དངངས་  
 རྒྱག་གིས་ཁེངས་ནས་ཡོང་གིན་ཡོད་པས། དེ་རིང་སྒྲོ་བྱར་དུ་མི་  
 ཞིག་གིས་“ཡིག་ཆ་དང་སྤྲུག་”ཟེར་སྐད། འདི་སྒྲོ་སྤྲུག་གིས་  
 བྲང་ཁ་ནས་སྤྲུ་ལོག་དུ་ཐིང་ལ་ཁད་བྱས་བྱུང་། དངངས་མ་སྒྲག་  
 གིས་གོ་མ་ཁ་འདི་སྤྲུར་པར་མཉམ་དུ་ཆས་པ་ཡིན། ཡག་ཡག་ལ་  
 ཡིག་ཆ་དང་འཕྲོད་ཅམ་འདུག་པས་དགའ་སྟོན་ཞིག་སྤྲུས་ནས་ཡོང་  
 ནའང་། འདི་རྒྱུ་ལོག་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོ་བ་ལྷག་གཉིས་ཁ་བདེ་  
 བྱས་ནས་བསྐད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་གསུག་གི་གཅིག་ན་ཤི་“ད་ཐེངས་  
 ཡང་སྐར་གྲངས་མཐོ་གོས་ཆང་མང་ཆོས་འབྱེད་འདུག་ དེ་འདྲ་  
 སྐྱེད་པ་ལ།”ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་འདིས་འདི་སྐྱེད་པ་འདྲེས་པ་གྲང་གྱར་གྱར་  
 བཤད་། རྒྱ་སྟོན་འདི་འབྲིས་སུ་ཡོང་ནས་

“ཡིག་ཆ་དང་གཤམ་འདུག་”

“འཕྲོད་ཅམ་འདུག་”

“ཡག་པོ་འདུག་ ངན་པ་ག་ཤི་དགོས་ན་ལམ་རྒྱུང་བྱས་  
 དང་དེ་ལྟར་དུ་སྤྲུབ་པེས་ཡིན་”ཟེར་ནས་འཇུག་ཅམ་བྱས།

“ག་ཤི་ཡན་པ། དེ་ལས་ཡིག་ཆ་དང་གཤམ་འདུག་གས།”  
 “འབྲིག་འདུག་”

“འོ་ན། དོ་དགོང་ས་ཆ་སྤོང་པ་དེ་ལ་གོག་དང་ངས་ཁྱོད་  
 ལ་ཇན་པ་ཞིག་སྤྲུད་དགོས།”ཞེས་ཅེད་མོའི་ཚུལ་དུ་དེ་ལྟར་སྤྲོས།

“འབྲིག་གི་རེད། སུ་ཤེས་ལུས་ཐེབས་ན་དེ་ལ་ཆད་པ་  
 ཡོད།”ཟེར་ནས་འཇུག་ཅམ་བསྐྱེད་ནས་བྱུང་སོང་།

ང་རང་སྤྱིར་ཉལ་ཁང་དུ་བསྐྱེད་པས་དུས་སྒྲོ་བ་གྲོགས་ཆོས་  
 ཡིག་ཆ་དང་སྟོར་གྱི་ལབ་སྐྱེད་པེ་བྱས་ནས་བསྐད་འདུག་པས། ངས་  
 ཉལ་གྲོགས་པ་ལྟར་འཛིན་ལ་ཡིག་ཆ་དང་གྱི་སྐད་ཆ་དྲིས་པས་ན།  
 ཁོས་“འཕྲོད་ཅམ་རེད། ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཤེས་རིག་ལས་ཁྱེད་སྤྲུས་  
 ནས་ཟས་རིན་པོ་མོ་སོང་བས་སེམས་ཁྱེད་མེད་”ཟེར་ནས་ཐ་མ་ཞིག་  
 ལ་མེ་སྟོན་འགོ་བཙམས། ང་ཆོས་འདི་ལྟར་སྐད་ཆ་སྤྲུག་གས་  
 བྲིག་བཤད་ཤིས་རིམ་གྱིས་ཉི་འོད་དེ་ག་ལེར་ག་ལེར་རྒྱུང་དུར་འགོ་  
 བཞིན་ཡོད་པས། ངས་རང་གི་མཁྱེད་མའི་ལག་གསུབ་རྒྱུ་ཆོད་ལ་  
 རྒྱ་ཅམ་བྱས་ནས་ཁོ་ཆོད་དང་ཁ་གྲུས་ནས་མོ་རང་འཆོལ་དུ་སྤྲུན་པ་  
 ཡིན།

སྤྲུང་ཉི་འོད་སྟོན་མཁྱེད་གྲོགས་པོ་ཆོ། སྤྱིར་བཙམས་  
 སྤྲུང་འདིའི་བཞེད་སྤྲུང་དུང་ཤིས་ན་ཡོད་མོད། དུས་ཆོད་དང་  
 ཡིག་འབྲུའི་ཆད་བཀག་གིས་རྒྱུན་གྱིས་ངས་འདི་ལྟར་མཉམ་གསུ་  
 མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་སོང་བས། ཁྱོད་ཆོས་ང་ལ་བསམ་གཤེས་  
 བྱ་རོགས།

བཞི་པ།

སྟོན་ཆེ་རིང་མོ་ལུན་གྱིས་འདས་ཏེ་རྒྱུང་དང་བསེར་བུ་  
 རྒྱང་བའི་དགུན་གཞུང་གང་མོ་སྤྲེད་པས་འགོ་ཚུགས་སོང་བས། ཁོ་  
 ར་ཁོར་ལུག་ཀྱན་ལ་ཆ་བདེ་འདྲེ་མེད་ནའང་། དེ་སྟོན་ལབ་ལུས་  
 གཉིས་པོད་ནས་ཆེད་དུ་བྱ་རྒྱུང་ང་རང་ལ་ལྟ་རུ་ཡོང་སྐབས་ཀྱི་  
 བཀའ་སྒྲོ་བ་དེ་དག་དྲན་ཐེངས་ཤི་རེ་འདི་སྐྱེད་པ་ཁོང་ནས་ཆ་བ་  
 འཕམ་ཞིང་། དཔལ་ཐོད་ནས་རྩལ་རྒྱུ་ཅ་ར་ར་ཐོན་ནས་ཡོང་གིན་  
 འདུག་ ལྟག་པར་དུ་དྲིན་ཆེན་མ་ཡོད་པའི་མིག་གོང་ནས་མིག་རྒྱུ་



བཞུར་ཞིང་“གཅེས་ཕྱག་གཅིག་པོ། རེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱོད་  
 རང་ས་མཐའ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་བཏང་བ་ནི་རང་གི་པ་གཉིས་པ་སྐད་  
 བསྐྱར་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་མོད། ནེ་དེ་རིང་པ་འབྱེའི་པར་ལའང་སྐད་  
 བསྐྱར་མེད་ཆེ་གོ་བཅུ་འཕྲོད་དཀའ་བ་མཐོང་ནས་ཡོང་དུས་ཁྱོད་  
 རང་གཅིག་པོ་ས་མཐའ་འདིར་བཏང་བ་ནི་རེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ནོར་  
 འབྱུལ་རེད་བསམ་གྱིན་འདུག ནེ་རེད་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་རབས་  
 ཚ་རྒྱུད་ནམས་ལ་ཇི་ལྟར་འབྱེལ་བཤད་བྱ་དགོས།”ཟེར་བའི་སྐད་  
 ཆའདི་ཡིན་པས། ངའི་སེམས་པའི་གཏོང་རིམ་ནས་ཆོ་འབྱོར་ཅིག་  
 གིས་ཁེངས་ནས་ཡོང་བའི་མོད་ལ། དེ་སྤོན་གྱི་ཆུ་ཚོད་དག་ལ་བསམ་  
 ཆོ་རེ་བཏང་བ་ཡིན། དངོས་གནས་ང་དམིགས་ལུ་ལ་ངེས་ཅན་གྱི་ག་  
 གི་སྤང་ལ་སོང་མེད་པས། ངས་དེ་མ་ཐག་མདུན་ཐད་ཀྱི་མེ་ལོང་  
 ངོས་སུ་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་ཆུ་ཞིག་བྱས་ཆོ། ང་དངོས་གནས་འགྱུར་  
 འདུག་དེ་སྤོན་གྱི་མེ་དེ་ཟེར་བེར་ན་བྱིས་པ་སྐབས་ལུ་གཅིག་ཀྱང་  
 རྒྱུ་མི་འགྲོ་བའི་ཆོད་དུ་གདའ་བས། ཨ་ཆད་ཐང་ཆད་ཀྱིས་ང་  
 རས་གོམ་ཁ་འདི་སློབ་གྲུབ་ཕྱིར་མོ་ལ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན།

ལས་ངན་ལ་ལུ་ལ་ངན་ཟེར་པ་ལྟར་སྤང་ལམ་གྱི་ཁྲག་གྲིག་  
 ཅིག་ན་དེ་སྤོན་མཚན་ཆོག་སྐབས་སུ་མཐོང་བའི་ཕོ་གསར་དེ་དང་  
 རྩ་སྤོན་གཉིས་ལངས་བསྐྱར་ཡོད་པས། ངའི་ཡིད་ཀྱི་ན་བྱག་གཅིག་  
 གི་མགོ་མ་འཇགས་གོང་ལ། ཡང་ན་བྱག་གཅིག་བསྐྱར་སོང་བས།  
 ངའི་ལུས་གཟུགས་ཡོང་ལ་གའདར་ཞིག་གིས་གཅེས་ནས་འོང་  
 བྱུང་། དེ་མ་ཐག་ཕྱིར་ཉལ་ཁང་དུ་ལོག་པའི་སྐབས་རྒྱུ་ལོག་ན་  
 རྩ་སྤོན་གྱིས་ང་ལ་སྐད་གཏོང་གིན་འདུག་མོད། ངས་དེ་ལ་ཁ་ལ་  
 མ་བྱས་པར་ཐད་ཀར་ཉལ་ཁང་དུ་ཆས་པ་ཡིན། ཕྱི་ཉི་ཤེར་མོས་  
 ང་རང་སྐད་གཏོང་གིན་འདུག་མོད། ཡིན་ནའང་། ངའི་ཁོང་ཁྱོད་  
 ད་དུང་ཞི་མེད་པས་ང་མོ་རང་ལ་ཐུག་ཏུ་མ་སོང་། འདི་ལྟར་ང་  
 ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་ཉིན་ཞག་གཉིས་རིང་ལ་ཉལ་ཁང་ནས་ཕྱིར་ལོག་  
 ཏུ་མོང་བས། དེ་རིང་སློབ་མ་འདི་ཉལ་ཁང་གི་འཁྲིས་སུ་ཡོང་

ནས་སྐད་བཏང་མོང་། ང་ཡང་ག་ལེར་སོང་བ་ཡིན། སློབ་མས་  
 ཁ་གཅིག་གྲགས་ལ་ན་ེ་“ཁྱོད་ཆོ་ཤོ་གསར་ཆང་མ་སྤིང་ཇེ་མེད་  
 པའི་འདྲེ་ཅན་རྒྱུང་རྒྱུང་རེད། ཁྱོད་འདི་ལྟར་བྱས་ན་རྩ་སྤོན་གྱིས་  
 ཉིན་ཞག་ཇི་ལྟར་བསྐྱུལ་ཡོད་པ་མེ་ཤེས་སམ། ཉིན་མཚན་མེད་  
 པར་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱིང་ལ་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་མིག་ཆུའི་ནང་དུ་ཆུ་ཆོད་  
 སློབ་གྱིན་ཡོད་པས་དངོས་གནས་སྤིང་ཇེ་ཞི་ཞིག་རེད།”ཅས་མིག་  
 གཉིས་འབྱར་ཚུགས་ཀྱིས་ང་ལ་ཅེར་བྱུང་།

“རྩ་ས་མ་བཤད་མི་དགོས། དོན་དག་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་དུ་གོ་  
 ཞི་མ་རེད།”ཅས་ལན་བཏང་སྐབས།

“དྲན་།”ཟེར་ནས་སྤྱི་བུ་ཞིག་བྱས་ཇེས་སུ་མཐུད་དུ་“ངས་  
 བཞུས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅ་ཆོ་ཡི་མི་འདུག གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་རྒྱུང་  
 རྒྱུང་ཞིག་ལའང་བསམ་ཤེས་བྱ་མི་ཐུབ་ན་ག་ཇི་ཕོ་གསར་ལིན་ནམ།  
 ཅད་དེ་གནས་ལུགས་མི་འཆོལ་བའི་སྐར་མ་རེད། སློ་ཁོག་ཡོད་  
 ན། དེ་དུས་ཕོ་གསར་དེ་དང་གདོང་ཐུག་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ན་  
 འགྲིག་མོད། འདི་ལྟར་གནས་ལུགས་མེད་པར་མོ་ལ་བརྩམ་བཅས་  
 བྱས་ན་འཛོན་ཐང་རེད་པས་མ་གི་ཡོད་དམ།”ཟེར་ནས་ཁ་ཇེས་  
 ཇེས་དང་སྤྱི་སྤྱི་རྩི་བྱས་སོང་བས།

“.....”ངས་སློབ་མ་ལ་ལན་ཇི་ལྟར་འདྲེ་བས་དགོས་  
 པ་མ་ཤེས་པར་ཅུང་ཅམ་ལུས་ཇེས། སློབ་མས་སུ་མཐུད་དུ་ན་  
 རེ་“སྐད་ཆ་དྲང་མོ་བཤད་ན། ཕོ་གསར་དེའི་མིང་ལ་སྐལ་བཟང་  
 ཟེར་ཞིང་། གཞུང་གི་ལས་ཤེད་པ་ཞིག་རེད། ཁྱོད་དང་རྩ་སྤོན་  
 ངོ་མ་ཤེས་གོང་ནས་སྐལ་བཟང་གིས་ང་བརྒྱུད་ནས་མོ་ལ་རེ་བ་མང་  
 འོ་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། མོས་དེ་ལ་དང་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་  
 མ་རེད། ད་དུང་.....”ཟེར་ནས་མིག་བྱུང་གཉིས་ང་ལ་ཅེར་མ་  
 ཐག་ཆོག་མཚམས་ཆད་སོང་བས། ང་དང་ངས་འཕྲུབ་དང་  
 བཅས་“གོད་དང་.....” ད་དུང་..... ག་རེ་རེད།”ཟེར་  
 ནས་མིག་བྱུང་གཉིས་སློབ་མ་ལ་གཏད་པ་ན།

སྒྲོ་ལ་མས་དཔུགས་རིང་ཞིག་འཐེན་ཞོར་དུ་“ཉིན་འགའི་  
 སྒོན་ལ་སྒྲལ་བཟང་གི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལྟ་སྒྲོན་ཆང་ལ་སོང་  
 ནས་མོ་རང་ཁོང་ཆང་གི་མནའ་མར་བསྐྱངས་འདུག་ཟེ།  
 གཟུང་གཟུང་བྱས་མ་གཏོགས་མོ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་མཁན་རང་  
 གཅིག་པུ་མ་རེད།”ཟེར་ནས་སྤྱིར་ལོག་སོང་ལ་ང་ཡང་དེ་མ་  
 ཐག་མོ་འཆོལ་དུ་སྤྱིན་པ་ཡིན། ལྟ་བས་ཡག་ནས་མོ་རང་ནས་  
 རྒྱན་དེད་གཉིས་འཛོམས་སའི་ས་ཆ་དེ་ན་བསྐྱད་འདུག་ལ། ང་  
 རང་མཐོང་མ་ཐག་མོའི་མིག་ཟུང་ནས་མིག་ཆུ་ཆར་བ་ལྟར་  
 མར་འགུམ་མཁུར་ནས་ས་ལ་ཟགས་ཤིང་། ངས་མིག་གིས་  
 ལྟ་སྐྱོངས་ཤིག་མིན་ཆོ་མོ་རང་ནས་རྒྱན་ལས་ཅུང་སྐྱམ་དུ་སོང་  
 ཡོད་པར་མ་ཟད། མིག་ཅུ་ཉི་ལོར་དམར་ག་འཐེན་ཡོད་  
 པས་དུས་ཆོད་རིང་པོ་ཞིག་ལ་དུས་ཡོད་པ་ཤེས་བྱ་བ། ངས་  
 རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདེའ་བྱེད་ཞོར་མོའི་འབྲིས་སུ་བཅར་  
 ཏེ་“འཆོག་པ་མ་ཟ་རོགས། ཆང་མ་ངའི་ནོར་འབྲུལ་  
 རེད།”ཟེར་ནས་མོ་ལ་གྲགས་ཀྱིས་འཐུམས་པ་ཡིན། མོས་  
 གྲང་ང་ལ་འཐུམ་ཞོར་དུ་ཁ་ནས་“ངས་ཁྱོད་རང་ཡོང་རྒྱ་མ་རེད་  
 བསམ་སོང་།”ཟེར་སྐབས་ངས་མོའི་དུ་མ་ངག་གི་ཁ་དེ་ངའི་  
 མཆུ་སྒྲོས་ཀྱིས་སྤྱར་ཏེ་བཀག་པ་ཡིན། ཡུན་ཙམ་གྱི་རྗེས་ནས་  
 མོའི་མིག་ཟུང་གིས་ང་ལ་ལྟ་ཞོར་དུ་

“ཁ་སང་..... ང་.....”

“ད་འགྲིག་སོང་། ངས་ཆང་མ་དུ་གོ་སོང་། མི་  
 སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེད་གཉིས་ཁ་ཁར་གཏོང་མི་བྱུང་”ཟེར་ནས་  
 བཤད་ནས་ང་། ངའི་མེས་ས་གཏིང་ནས་དངོས་གནས་དང་ངས་  
 རྒྱག་ཅིག་གིས་ཁེངས་ནས་ཡོང་གིན་འདུག་པ་དེ་མོས་དུ་ལམ་  
 ཏོགས་ཀྱིན་མེད་པ་འདྲ། མོས་དེ་མ་ཐག་ངའི་སྤྱི་ལ་འཐུམས་  
 ནས་འོ་ཞིས་པོ་ཞིག་བྱས་སོང་ལ། ཐེངས་འདིའི་འོ་འདི་ནི་  
 རྩ་མ་དང་མི་འདྲ་བའི་འོ་འདི་ཞིས་པོ་ཞིག་ཁྱོ་བའི་སྤྱང་བཞིག་

གིས་ཁེངས་ནས་བསྐྱེད་སོང་།

ལྔ་བ།

འདི་ལྟར་མཐོ་སྒྲོལ་གྱི་མི་ལོ་གསུམ་གྱི་དུས་ཡུན་  
 རིམ་གྱིས་རྒྱུགས་ཤིང་། དེ་རིང་ནི་ང་ཆོའི་མཐའ་མཐུག་གི་  
 མཐར་སྤྱིན་མཆོན་ཆོགས་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། སྒོ་བ་སྒྲིང་  
 འདིའི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་ལ་ཟང་བྱེད་ལང་ཡོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་  
 ནའང་། ང་དང་ཁོ་མོ་གཉིས་མཆོན་ཆོགས་རྩ་བ་ལས་བཅུ་ལ་  
 ཏེ་མོའི་ཉལ་ཁང་དུ་ཆས་པ་ཡིན།

“ཆ་བ་ཅུང་ཡོད་པས་གཟུགས་པོ་ཞིག་བཀྲ་བསམ་  
 མོད། ད་ཇི་ལྟར་བྱ་འཇུག་”ཟེར་ནས་མིག་ཟུང་གཉིས་ཀྱིས་  
 མོ་ལ་ཅེར་བ་ཡིན། མོས་དང་སང་མདོག་གིས་མིག་ཟུང་  
 གཉིས་སྐད་ལ་འཁོར་ནས་ཅུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་“སྒྲོ་ཁོག་ཡོད་  
 ན་བུ་མོའི་བྲུས་ཁང་དུ་སོང་ན་འགྲིག་གི་རེད།”ཟེར་ནས་གད་  
 མོ་དགོད་ཞོར་སུ་མཐུད་དུ་ན་རེ་“དངོས་གནས་ཡིན། ད་  
 ལྟ་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་མཁྱོགས་པོ་འཁྱོ”ཟེར་ནས་མོའི་  
 བྲུས་ཆས་ནམས་བཟུང་སྟེ་ངའི་ལག་པ་ནས་འཐེན་སོང་བས།  
 ང་ཡང་མོའི་རྗེས་བསྐྱེད་གས་ནས་སོང་བ་ཡིན། བྲུས་ཁང་དུ་  
 སྐྱབས་མ་ཐག་མོ་རང་སྤྱི་འཁྱོ་ཅིས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས། ངས་  
 མོའི་ལག་པ་རྩ་འཐུས་ཏེ་ན་རེ་“ངའི་གཟུགས་པོ་བཀྲ་རོགས་  
 བྱོས་དང་”ཟེར་ནས་མོ་བྲུས་ཁང་ནང་དུ་ཡར་འཐེན་པ་ཡིན།  
 ངས་ཁྱོན་གོས་ནམས་ག་ལེར་བྱུང་ཆར་ནའང་། མོ་ད་དུང་  
 དྲང་དེར་ལངས་བསྐྱད་ཡོད་པས། “ག་རེ་བྱས་སོང་། རང་  
 གིས་ལུ་བ་ཁྱོན་ནས་གཟུགས་པོ་བཀྲ་ཡ་ཡིན་ནམ།”ཟེར་ནས་  
 ངས་མོའི་སྟོད་གོས་ཀྱི་སྒྲོག་གུ་ནམས་གཅིག་རེ་གཅིག་རེ་  
 བྱས་ནས་ཁོ་ལ་སྐྱབས། མོའི་སྒྲ་ཟུང་ནས་དཔུགས་དུ་བ་འཆོབ་  
 འཆུབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། བྲུས་གཟུགས་ཉི་ལ་པོ་  
 འདར་མིག་རྒྱག་གིན་ཡོད་པས།

“ཅི་རེད། ཞེད་སྐད་སྒྲུབ་ཡི་འདུག་གས།” ཞེས་འདྲི་ཞོར་མོའི་  
འགྲམ་གོང་ལ་འོ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན།

“ཨིན་ཏིན། ཞེད་ཀྱི་མི་འདུག་ ཡིན་ནའང་། ལྷས་  
པོ་འདི་རང་དབང་མེད་པར་འདར་སིག་རྒྱག་གིན་འདུག་”

“དེ་ད་ཁྱེད་རང་གི་མེ་ཏོག་དེའི་ཁ་མ་ཕྱེ་ཅང་རེད།”

“ཨིན་ཏིན་པ་ལ། དེ་ལས་ངས་ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་  
པོ་བཀྲ” ཟེར་ནས་ངའི་མགོ་དང་སྐྱལ་བ་ལ་འདག་རྩམ་འབྲུག་འགོ་  
བརྩམས་ཤིང་། ངས་ཀྱང་མོའི་མགོ་དང་འོ་འཛིན་ནས་བརྩམ་གཏུ་འཇམ་  
པོ་བར་དུ་འདག་རྩམ་འབྲུག་སྐབས། མོའི་དབྲགས་རྩལ་ཇི་མཁྱོགས་  
དང་གཏུ་འདར་རྗེ་རྒྱག་དུ་ལྱུར། ངས་མོ་གཤེད་པའི་པང་སྟེང་ལ་  
བཟུང་སྟེ་མཆུ་སྟོར་བྱས་པ་ཡིན།

དུག་པ།

སྟོབ་མཐར་ཕྱིན་ནས་ཟླ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་མོས་ནོར་  
སྟེད་ལས་ཁྲུངས་ནས་ལས་ཕྱེད་ཕྱེད་འགོ་བརྩམས་ཤིང་། ངས་ཀྱང་  
སྟོབ་རྒྱུང་ཞིག་གི་དགེ་ཆན་བྱས་ནས་ད་བར་དུ་ལོ་ངོ་གཅིག་ཙམ་  
འགོར་མོང་། དེ་སྡོན་མོ་ངའི་འཁྲིས་སུ་ཡོང་སྐབས་ངོ་མདངས་  
དེ་འདྲ་བཟང་རྒྱ་མེད་པས། ན་ཚ་འདྲ་བྱུང་མེད་དམ་སྙམ་ནས་མོར་

དྲིས་ནའང་། མོས་ང་རང་སྐྱེད་པོ་བདེ་མོ་ཡིན་པས་སེམས་ཁྲལ་  
ཕྱེད་མི་དགོས་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ལ་སྒྲོམ་ནས་དེ་རིང་བར་དུ་སྟག་  
སོང་། ད་གཟོད་ང་དངོས་གནས་སྟོ་འགྲོད་ཆད་མེད་སྒྲུབ་ཡི་འདུག་  
པས། དེ་རིང་མོ་ལ་འདྲིའི་སྐར་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་དགོས་བསམ་  
ནས་བསྐད་ཡོད་སྐབས་སྟོ་བྱུར་དུ་“ཏྲར་ཏྲར་.....” ཟེར་བའི་  
སྒྲ་ཞིག་གིས་ངའི་དྲན་ཤེས་གས་གཏོར་དུ་བཏང་བྱུང་བས། ངས་  
དེ་མ་ཐག་ཕྱོགས་ཡར་མར་ལ་མིག་ཉལ་ཞིག་བྱས་པས་ན། ཏག་  
ཏག་ལ་ང་འགྲོ་སའི་ལས་ཁྲུངས་དེའི་སྟོ་འགྲམ་དུ་ཐོན་འདུག། ལྷར་  
དུ་མོའི་ཉལ་ཁང་དུ་སོང་བ་ཡིན། མོའི་ཉལ་ཁང་གི་སྟོ་འགྲམ་ན་  
ནམ་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་བར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་  
ཕྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཅི་ཡིན་ནམ་སྙམ་ནས་སྟོ་འགྲམ་དུ་བསྐྱེད་  
དུས། མོའི་ཉལ་ཁང་ནང་ལོག་ནས་“ངའི་གཅེས་ཕུག” ཟེར་བའི་  
དུ་རག་རྩལ་མོ་ཞིག་ངའི་ན་པའི་བྲག་རུ་གཤེད་འཐིམ་སོང་། ངའི་  
སྟིང་རྒྱུད་སྟོད་ལ་འཆངས་ཤིང་དེ་ག་རང་ནས་ས་ལ་འགྲེལ་སོང་བས།  
ངའི་ཡིད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ངོས་སུ་དུ་རག་རྩལ་མོ་དེ་མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་  
སྟག་མི་འདུག་པས། དུ་རག་དེ་ནི་ངའི་མཐའ་མཐུག་གི་འཆོར་  
དུ་ལྱུར་སོང་།

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་སྟོ་བཟང་བཟོད་པ།

མིའི་མི་ཆེ་ཆེའི་ཁྲལ་ཡིན་པས། །  
ཁྲལ་པ་འཆི་བདག་ཡུལ་དུ་མ་འཁྲུལ་བར། །  
དག་འདུས་རིང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་མེད་ན། །  
སྟག་དུས་ཐུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཅི་ཞིག །

དགེ་འདུན་ཆོས་འཁེལ་གྱིས།

ཕྱིན་

ངས་བྱང་ཁ་རྒྱང་ལ་གདད་ཅིང་  
མགོ་པོ་ཕྱི་ལ་འོས་ལ་བསྐྱེད་ནས་  
མཁའ་དབྱིངས་ལ་ཅེར་དུས་  
ང་ལ་བྱི་བ་འདོན་མཁན་ལྷ་བ་ཡིན་ཀྱང་  
ང་ལྷ་བ་ལ་བརྟེན་མཁས་མ་ཆགས་

ཤིང་

མཁས་པ་ལྷ་མགོ་བྱས་ཤིང་  
ལོ་ལྷ་མཛུབ་མགོ་ནས་བསྐྱེད་དུས་  
ཉི་མའི་འོད་སྤྲང་དང་བྲལ་བའི་  
མེ་ཏོག་གི་ཆོགས་ཀྱིས་

གིས་

ང་ལ་མཁས་གསེའི་སྤྱ་རྒྱུང་གི་རོལ་དབྱངས་སྒྲིངས་ཀྱང་  
ང་མེ་ཏོག་གི་ཆོགས་ལ་བརྟེན་མཁས་མ་ཆགས་

ཁྱོད་

མི་ཆེའི་སྤྱ་ལོ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད་ཅིང་  
འཆོ་བ་ཨ་རག་ལ་ཁེན་དུས་  
སྤྱ་ཞིག་གི་ང་ལ་སྤྱོད་མཁས་ཀྱི་མིག་རྒྱ་གཞིང་  
ངས་བསྐྱེད་མར་འདི་ལྟར་བསམ་བཞིན་  
གཞོན་དུང་པེར་ལྷ་བ་འཆོལ་དུས་  
ཁྱོད་ཀྱི་ཞལ་རས་ལྟར་དཀར་བའི་ཁ་དོག་ལས་  
འུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྤིང་གདམ་ཐོས་ཤིང་  
ཁྱོད་ཞི་འཇམ་གྱིས་སྤྱོད་བའི་ངང་རྒྱལ་མཐོང་འོངས་

ཉིད་

སྤིང་།

སྤིང་ཉི་ལགས་  
འདི་དག་ང་ཁྱོད་ལ་དགའ་བྱུག་པས་ཡིན་ནམ་  
ངའི་ཁོར་ཡུག་ན་གྲོང་པེར་འབྱོང་བའི་ཕྱིན་ཤིང་གིས་  
ཀྱང་ཁྱོད་ཉིད་སྤིང་།

འཐིང་འབྲུག་  
མཆམས་སྤྱོད་།

འགན་འཁེའི་ཚོན་སྤྱིག་པ་བཟླ་གིས་བསྐྱེད་ནས་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷན་ཚུལ།

འདུག་པའི་ལོ་ལྷན་ཚུལ།

གར་འདི་མཆོག་ནས་ཉི་འོད་དམར་མེར་འཕྲོས། །  
ཆུང་འདི་ལྷན་པོ་ཐལ་རྒྱུ་པོས་བསྐྱེད། །  
བསེལ་ཆུང་དལ་བྱ་པོས་མེད་ཕྱགས་བཞིར་ལྷང་། །  
རྒྱུ་གཉིས་ཆོགས་རྣམས་བྲེལ་བྱ་བས་དེད། །

དབྱར་གྱི་མཛོས་སྤྲོད་ས་བཅན་གྱིས་གསེར་མདོག་སྒྲིམ། །  
འདབ་པོ་གསེར་པོ་དབང་མེད་ཐང་དུ་བྱས། །  
འབྲུ་ལྷ་མེད་མེད་པོ་ཁྲུ་གྱིས་དུད། །  
ཁྲུ་ཁྲུ་དཀར་མོ་བྱང་གི་ཕྱགས་སུ་འཕྱར། །

འདག་མ་སྤྲོ་པོས་སྤྲོ་བའི་སྤྲོ་ལྷགས་བསྐྱེད། །  
ཁྲུ་ལྷག་སྤྲོ་མོ་མོ་ལྷ་ལྷགས་སུ་བཞུད། །  
སྤྲོ་ལོ་མེར་པོ་དབང་མེད་ལྷགས་པས་ཁྲུད། །  
དབྱར་གྱི་སྤྲོ་སྤྲོ་དུ་ལྷན་བཞིན་དུ་འདས། །

དུས་བཞིའི་འཁྱར་འཁྱོས་སྐར་མདའི་ངང་ཚུལ་བཟུང་། །  
ཡང་ཆོད་མེད་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་སྤྲོ་གྱིས་བཅོམ། །  
ཡིད་མཐུན་མཛོད་ལྷགས་པོས་མེད་ཕྱགས་མཐར་གྱིས། །  
བྲལ་གདུང་སྤྲོ་མེས་སྤྲོ་གྱིན་བཞིན་དུ་འཐིབས། །

འགན་འཁུར་ཚུལ་སྤྲོ་བ་བྱམས་པ་བསྐྱེད་འདོན།

ད་ཆ་འདྲམ་སྤྲོད་ནང་འཁྱར་བ་འདི་འདྲ་འཁྱོད་བཞིན་པའི་སྤྲོ་བས་སྤྲོ་དང་ཆོ་སེམས་བྱགས་མག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་  
ཡང་མེད་པས་ཆང་མས་སེམས་བྱགས་བསྐྱེད་དགོས། སེམས་བྱགས་མ་ཆག་པ་བྱེད་དགོས་ཟེར་བ་འདི་རྒྱ་མིར་  
འབྲུག་པ་རྒྱུ་བས་ཟེར་བ་མིན། རྒྱ་མིར་འདྲིངས་པའི་ཐོངས་ཟེར་བ་མིན། ང་རང་ཆོར་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེན་པའི་  
ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོད་ལེན་བྱེད་དགོས།

ཡོད་པ་མཚན་གྱིས་ཐོད་འཁྱོར་ཁག་ལ་སྤྲོ་བའི་བྱེད་པ་ཞིང་ཐོད་དང་པོ་ལས་བཟུང་།

# མུ་མེ་རྒྱུ་གཅིག

མཆོག་གོ་རྟོ་མེ། འབྲིང་རིམ་དག་ལོས།

## དང་པོ།

མུ་མེ་གང་བྱས་ད་ལྟའི་ལུས་ལ་སྟོས། ཕྱི་མ་གང་འགོ་ད་ལྟའི་སེམས་ལ་ཡོད། ཅེས་པའི་དཔེ་བཞིན།  
སྟོན་བསགས་ཀྱི་ལས་འབྲས་སུ་མོའམ་སུ་ཞིག་གིས་བཀོད་སྟོན་བྱས་པ་བཞིན་དགའ་མོས་ས་སྤང་རིང་  
མོ་འདི་རྒྱ་སྤྲོད་བས་དགའ་པོ་མ་ཆགས་བར་དུ་སྟོང་མའི་འཆོ་བར་རོལ་ཅིང་དབུལ་མོ་ཞེས་བའི་ཆོལ་དེའང་  
མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཕྱག་ལ་ལེན་དགོས་བྱུང་།

ངན་ངོན་གྱི་འཆོ་བ་བསྐྱལ་ཡུན་ལ་བཀྲེས་སྟོན་གྱིས་མནར་བའི་གདོང་རིས་སྟོ་བོ་དེ་མི་ཆང་ཁྱི་ཕྱག་  
གི་སྟོ་འགུམ་དང་སྤང་ལམ་བརྒྱ་སྟོང་གི་བཞི་མདོ་ནས་འགྲུལ་སྟོན་བྱེད་སྐབས། མི་ངན་ཆོས་གཙུག་རྒྱུད་གིས་  
ཉལ་སར་ལྷུང་སྟོང་ཡོད་ལ། སེམས་བཟང་ཆོས་ཟས་གོས་བྱིན་པས་ཉལ་ཉལ་དུ་ལྷུར་བའི་བྱིན་གོས་དགའ་  
ལ་གཡུགས་ནས་དགའ་སྟོའི་སྟུ་དབྱངས་ཀྱང་སྤངས་སྟོང་ཡོད། ད་དུང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་འཁར་  
ར་བྱས་པའང་ཉུང་ཉུང་མིན། འོན་ཀྱང་དགའ་སྟུག་གང་ལ་སྟུག་ཀྱང་འཁྱུར་བ་མེད་པ་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུན་  
ལྷན་འདས་ལ་བཅངས་བའི་གཡོ་མེད་ཀྱི་དད་པ་རྣལ་མ་དེ་ཡིན།

## གཉིས་པ།

གཟུང་སྐར་འཕྲོད་སྟེར་བཟང་བའི་ཞོགས་པ་དེར་རྒྱལ་སྟོན་དང་འབངས་མི་མཆོག་དམན་ཀུན་གྱིས་  
དགའ་དད་སྟོ་གསུམ་གྱིས་སངས་རྒྱས་དང་དགེ་འདུན་བཅས་ལ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་མཆོད་པ་བྱེད་བཞིན་སེལ། དབུལ་  
མོ་བསྟེན་དགའ་མོས་མི་ཆོགས་ཀྱི་བྱུར་ཞིག་ནས་ལག་བྱུང་ཐལ་མོ་སྟེང་ཁར་སྐྱར་ཞིང་སེམས་ཁོང་གི་མིག་རྒྱ་  
གང་མོ་མཁུར་ཆོས་བརྒྱད་དེ་ས་ལ་ཟགས།

རེ་ཞིག་ནས་ཉམ་ཐག་གི་ལུས་པོ་འཁར་བ་ལ་བརྟེན་ཞིང་འཁྱུར་འཁྱུར་གྱི་གོམ་ཁ་མདུན་ལ་ཕྱོགས་  
ནས་སུ་ཡིན་ལ་ལྷུང་བཟེད་སྟོན་གྱིན་རིམ་བཞིན་མི་སྤང་བར་གྱུར།

ནི་མ་རྒྱལ་ལ་རན་ནའང་བཀྲགས་མདངས་ཏེ་ཅང་ཆེ། དབུལ་མོ་བསྟེན་དགའ་མོའི་གོམ་ཁ་འཁར་  
བ་དང་འགྲོགས་ནས་མར་ཆོང་ཁར་གི་ཕྱོགས་ལ་བསྟེགས།

‘ཆོང་དཔོན་ལགས། ཕྱགས་རྗེས་གཟིགས། ང་ལ་མར་ཞིག་འཆོང་རོགས།’  
‘དོང་ཅེ་གཅིག་གིས་མར་ཉེ་ཐུབ་རྒྱུ་མ་རེད། ཅི་བྱ་འདོད་པ་ཡིན།’  
‘དབུལ་མོངས་ནི་གང་བསྐྱངས་བའི་དོང་ཅེ་གཅིག་ཕུ་འདིས་མར་ཉེས་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་མཆོད་པར་འདོད་  
པ་ཡིན།’

ང་པས་བསྟེན་དགའ་མོའི་ཉམ་ཐག་གི་ལུས་བྱངས་དང་གཡོ་མེད་ཀྱི་དད་པ་དེ་མཐོང་བས་ཉོ་བ་ལས་  
ལྷག་པའི་མཆོད་མར་བྱིན་པ་ན། དགའ་བ་སྟོང་གིས་བཟི་བའི་དབུལ་མོ་བསྟེན་དགའ་མོས་འདར་མིག་མིག་  
གི་གོམ་ཁ་བཙོམ་ལྡན་འདས་བཞུགས་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱར།

གསུམ་པ།

བདག་མ་འོངས་པ་ན་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོའི་ཐུན་པ་གསལ་བར་  
ཤོག་  
མར་མེ་ཁྲི་སྟོང་འདུས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བྱང་དུ་བྱུང་བ་མེད་པའི་རྩ་སྟོན་ཅན་གྱི་མར་མེ་  
དེའི་འོད་མདངས་དང་ལྡེབས་ནས་གྲགས་འོང་བ་ནི་ཤུས་མོ་ས་ལ་བཙུགས་ཤིང་ལག་བྱང་གི་སྟེམ་པ་བྱང་ལ་  
སྐྱར་ནས་སྟོན་ལམ་འདེབས་ཀྱིན་པའི་དབུལ་མོ་བསྟེན་དགའ་མོའི་གཡོ་མེད་ཀྱི་སྟོ་སྟོབས་དང་ལྡན་མེད་ཀྱི་  
དམ་བཅའ་མ་ཡིན་ནམ།

བཞི་པ།

ཕྱི་ནིན་དེར་རྒྱལ་བྱེད་ཆལ་གྱི་ཁོར་མོ་ཡུག་ལ་རྒྱང་ལྷར་གྲགས་པ་ནི་དབུལ་མོ་བསྟེན་དགའ་མོས་  
མར་མེ་གཅིག་ལུལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མ་འོངས་པར་སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་བའི་  
ལུང་བསྟན་པ་དང་ཁོ་མོའི་འདོད་པ་བཞིན་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བྱང་དུ་རབ་དུ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་རེད།  
‘བཙོམ་ལྡན་འདས་ལགས། མར་མེ་འདི་བྱུང་བ་མེད་ཅིང་བདག་གིས་གསོད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི།’ སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་འཁོར་རྣམས་འདུས་པའི་དབུས་སུ་མོ་འཕགས་ཀྱི་བུས་ངོ་མཆར་དང་བཅས་ཏེ་ཞུས། ‘དེ་ནི་བསྟེན་  
དགའ་མོས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་ལུལ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་མེད་ལ་ཁྱེད་ཉན་ཐོས་རྣམས་  
ཀྱིས་རྒྱ་བཞི་ཐབ་ཀྱང་མི་སོད་ལ། ཁོ་མོ་ནི་མ་འོངས་པར་སངས་རྒྱས་མར་མེ་འོད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།’ ‘བཙོམ་  
ལྡན་འདས་ལགས། ཅིའི་ཕྱིར་བསྟེན་དགའ་མོ་དབུལ་མོར་གྱུར་ཏམ།’ ཀྱན་དགའ་བོས་ཤུས་མོ་ས་ལ་བཙུགས་  
ཏེ་དེ་ལྷར་གསོལ།

‘སྟོན་ཁྱིམ་བདག་ལྷག་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་གདན་བྱངས་ཀྱང་དེར་མ་བྱོན་པའི་སྟོན་  
ལ་བྱད་མེད་དབུལ་མོ་ཞིག་གི་ཁྱིམ་ལ་བྱོན་པས་ལྷག་བདག་གི་རྒྱང་མ་དེ་མ་མོས་པར་དབུལ་མོ་ལ་བརྟམ་སྟངས་  
བྱས་འབྲས་སུ་སྟེ་བ་ལྷ་བརྒྱར་དབུལ་ལུངས་སུ་གྱུར། དེ་ནི་དབུལ་མོ་བསྟེན་དགའ་མོ་ཡིན།’

ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་ལུ་མཐུད་ནས་མར་མེ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་སངས་རྒྱས་  
ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པ་ན། བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྐྱབ་བྱང་སྟོ་ལ་ཕྱོགས་ནས་རེ་རེ་བཞིན་གསོད་བཀོལ་བྱས།  
དུས་དོན་ནས་བཟུང་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཆལ་འདིར་མར་མེ་འབུལ་མཁན་སྐར་ལས་རེ་མང་དུ་བྱིན། །

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ངག་དབང་རྩལ་བུ་ཁྱིམ་ས།

# དུང་ག་འདྲེས་མའི་སྒྲིག་པའི་དབང་ས་སྒྲིག་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་

འཕྲུལ་

ལྟོ་

ལྟོ་

ལྟོ་

ལྟོ་

ལྟོ་

དབྱིད་དུས་ཀྱི་ཆར་པ་འབབ་དུས  
མེ་ཏོག་གི་འདྲེས་མའི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

དབྱིད་དུས་ཀྱི་གངས་དཀར་བབས་པས་  
ཁོར་ལུག་ལ་གོས་གསར་གཏོགས་  
གངས་དཀར་ཀྱི་འདྲེས་མའི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

ཐུགས་

ཐུགས་

ཐུགས་

ཐུགས་

ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་  
ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་



དམར་སྒོར་སྒོར་གྱི་བཞིན་རས  
 ངའི་སེམས་ཁམས་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་སུ  
 འོད་སྟོང་གི་བེལ་པ་འབྲུལ་བའི  
 རྩ་ནང་གི་སྒྲ་བ་བཞིན  
 ཁྲ་ལྷུ་མེར་གསལ་བས  
 རོ་གདོང་གི་འཇུག་མདངས  
 དེ་ལྟར་ཡལ་སོང་ཨང

སྒྲིང་ཞེ་བའི་གྲོགས་པོ་ལགས  
 ང་ལ་གྲོགས་མཆོག་གི་ཆོ་ལོ་གནང་དུས  
 རུགས་བསམ་ནི་སྟེག་བདེ་སྒྲིད  
 མང་དག་ཅིག་གིས་བཙན་དབང་བྱས་ཐོང  
 སེམས་མ་ཐེག་པའི་ངས  
 ཀླང་འབྲུང་གི་མགྲིན་པར་འབྱུང་ནས  
 དུང་གི་སྒྲ་རྒྱ་རྒྱ་ལེན་དུས  
 སྒྲ་རྒྱ་ལེན་འདྲ་བ་རེ་རེས  
 རོད་གཞིས་གྱི་འདས་དོན་སྒྲིང  
 འདི་ནི་བཟོད་དཀའ་བའི་ན་རྩྭ་སྒྱར་མོ་ཞིག

གྲོགས་མཆོག་ལགས  
 མག་མོག་གི་ཁོར་ཡུག་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་ན  
 ཟས་བཅུད་གྱི་ཡིད་ཁ་བཤམ་ཞིང  
 རུན་ནག་གི་ཐང་ཆེན་འགྲིམས་པའི་འུག་པ་བཞིན  
 དགའ་གཏམ་འཆད་ས་མེད་ལ  
 སྒྲི་གཏམ་ཉན་མཁན་ཡང་དེ་བས་མེད

སྒྲིང་ཞེ་བའི་གྲོགས་པོ་ལགས  
 མཛེས་སྒྱུ་གི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་བྱིས་གཞི་ཞིག་ན  
 ལྷ་མང་ཤེས་རིག་གི་མེ་ཉིག་འབྲུ་བཞིན  
 ལྷན་འཛོམས་གྱི་སྒྲ་རེངས་གསར་པ  
 མཐའ་མཇུག་གི་རེ་འདུན་ཡིན་ལ  
 སྒྲ་ཆོག་ཀྱང་དེ་ཁོ་ན

ས་

ཆོག་ས་

དམར་

པོ།

ཨ་གར་སོ་ལྷ།

རིག་གནས་ཀ་པ།

ས་སྤྱོད་ཀྱི་ས་ཆོག་ས་འདིར

མཆོམས་སྤྱོད་ཀྱིས་མགྱོན་པར་འབྱུང་པའི

བར་མེད་དུ་གཡོ་བའི་དར་ལྗེ་དང

ངའི་མིག་ཚུར་རིན་ཐང་ཚུང

ས་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོམས་སྤྱོད་དམར་པོས

འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་

མེ་ལོང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པས

ལྷ་དམེད་དུ་འགྲུལ་བའི་སེམས་པ་དམར་པོ་

ནུས་ཤུགས་ཀྱི་ཚལ་སྟོབས་ཉམས་ཞིང

སྒྲིང་ག་དང་མིག་ཚུས་

རྒྱུས་ཆོག་ཁོ་ན་སྤང

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྤྱིག་པ་ངག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས།

# ཚོམ་རིག་ཐ་སྐད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་དང་བྱུང་འཕེལ་སྐོར་གྱི་དབྱུང་བརྒྱུད་ཐུན་བྲལ།

གསེར་འོད་བསྐྱེད་འཛིན། རིག་གནས་ཁ་པ།

ལྷ་གྲུབ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཡོད་ཚད་ནམ་པ་མི་འདྲ་  
བཞིག་གི་སྟོན་ས་བཞག་དགོས་ཤིང་། ཚོམ་རིག་གི་བྱུང་  
རབས་ལ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཚོམ་རིག་དང་གཞུང་ལུགས་གྲུབ་  
མཐའ། དེར་གི་ཚོམ་རིག་དང་གཞུང་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་  
བཅས་ལ་འཕེལ་རིམ་གྱི་བྱུང་པར་དང་དབྱེ་བ་སོགས་སྟོན་  
བཅས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཚོམ་རིག་གི་འགྱུར་ཞོག་  
དང་འཕེལ་རིམ་ལས་སྤང་བརྟན་དང་གྲུབ་ཆ་སོགས་ཐུན་  
སུམ་ཆོགས་མེན་གྱི་བྱུང་པར་སོགས་མང་དུ་ཡོད་ལ།

དེར་སངས་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ཅེས་པ་ནི། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་  
འདུ་ཤེས་འཛིན་ཚུལ་ཞིག་ཅེས་བསམ་སྟེ་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་  
རིག་གནས་ཤིག་དུ་ངོས་འཛིན་དང་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱེད་  
བཞིན་པ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་རིག་ཚན་འདི་དར་མགོ་  
སྟེང་ཤོང་རྒྱ་ཆེ་བ་རང་སྤྱོད་ནས་དུས་སྐབས་སོ་སོའི་འཕོ་

འགྱུར་གཏོང་བའི་སྒྲུལ་ཤུགས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
དེ་འདྲའི་ཚོམ་རིག་ཅེས་པའི་བྱ་ཆོག་གཞིས་འདུས་  
པའི་མིང་ཆོག་འདི་བོད་ལ་ཉེ་རབས་སུ་བྱུང་སྟབས། ཚོམ་  
རིག་གི་ངོ་བོ་དང་ཐ་སྐད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སོགས་ད་དུང་  
གཏན་འབེབས་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་མེད། འོན་ཀྱང་  
《སྐྱོད་ངག་ནམ་བཤད》དུ། “ཚོམ་རིག་ནི་སྐྱོད་ཡིག་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཛོལ་མཚོན་པའི་སྒྲུ་ཚལ་གྱི་  
རིགས་ཤིག་ལ་ཟེར།” ཞེས་གཞུང་ལུགས་འདི་དག་དུ་བོད་  
རང་གི་ཚོམ་རིག་དང་སྐྱོད་ངག་གཞིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་  
གངས་སུ་འདོད། 《ནམ་བཤད》དུ་“བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་  
ཅེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་ཉེ་རབས་སུ་བྱུང་བ་ཡང་ཐ་སྐད་  
གསར་བ་འདི་ལ་མཚོན་དོན་གསར་བ་ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་  
ན་མེད་དེ་བོད་རང་ལ་གདོད་མའི་དུས་སྐབས་ནས་

དམངས་ཁྲིད་དུ་དར་བའི་སྒྲོན་པ་ཅེས་པ་ལས་འདུང་  
 ཐབས་མེད།” ཅས་ཚུམ་རིག་དང་སྒྲོན་པ་གཉིས་དོན་  
 གཅིག་ཏུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད། ཟུམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་  
 “ཚུམ་རིག་དང་སྒྲོན་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་  
 པར་བཞག་མི་དགོས་པར་ཚུམ་རིག་གང་ཡིན་པ་དེ་སྒྲོན་  
 ཚུམ་དང་སྒྲོན་ཚུམ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཚུམ་རིག་ཏུ་བཞག་ན་  
 འགྲིག”ཅས་གསུངས། འོན་ཀྱང་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་  
 གིས་ཚུམ་རིག་ནི་མཛུས་རྟོག་དང་སྤང་བ་སྒྲུབ་སྒྲུ་ཙམ།  
 ཚུམ་རིག་གི་སྒྲུ་ཆའི་ཆགས་སྤང་རང་བཞིན་གྱི་ལུས་  
 བཅད་ལྷག་སྒྲེལ་མ་སོགས་ཐང་གཞི་རྒྱ་ཆ་དུ་མ་འདུས་པ་  
 ལས་གྲུབ་ཅིང་། སྒྲོན་པ་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོ་ཆེས་མིང་ལྡན་གྱི་ཚུམ་  
 རིག་ཅིག་ཡིན་ཀྱང་། ལུས་བཅད་པ་ཁོ་ནར་གནས་པས་  
 ཚུམ་རིག་དང་ནམ་ཡང་དོན་གཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་མི་ཐུབ་  
 པར་འདོད། 《ཆོག་རྒྱུ་རིག་པའི་སྒྲོལ་བྱེད་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་  
 མིག》ལས་“སྒྲོན་པ་ཅེས་པ་ནི་ལུས་ངེས་པར་དུ་ཆོག་  
 བཅད་ཀྱི་ནམ་པར་བྱེད་ཅིང་རྒྱ་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པས་  
 སྤྱད་པ་ཆོག་བསྟུས་ཤིང་སྤེལ་ལེགས་བཅས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་གང་  
 བརྗོད་པར་འདོད་པའི་དོན་ཞིག་སུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཉམས་  
 དུ་མ་དང་ལྡན་པར་མཚོན་པའི་ཚུམ་རིག་གི་ནམ་པ་ཞིག་  
 ལ་བཤད་དགོས།” ཅས་སྒྲོན་པ་གཉིས་ལུས་བཅད་པ་ཁོ་  
 བའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་འདོད། འདུ་སྐལ་བཟང་གིས་  
 ཀྱང་“རང་རེ་བོད་ལ་ད་ལྟའི་བར་འདི་ནི་ཆོག་ལྷག་སྒྲོན་  
 པ་གཉིས་པ་སྒྲོན་བཅས་ཞེས་ཚུམ་ལུས་ཉིལ་པོའི་ཆ་ནས་  
 མཚན་གཞི་རང་ཚུགས་ཐུབ་ཐག་ཆོད་ཅིག་མ་མཐོང་བས་  
 བོད་དུ་སྒྲོན་པ་ཡིན་ན་ཆོག་བཅད་ཡིན་པར་སྒྲུབ་འདོད་  
 དགོངས་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་”ཞེས་གསུངས།

སྤྱིར་རྒྱ་ཡི་དེབ་ཐེར་ནམས་སུ་ཚུམ་རིག་དང་སྒྲོན་  
 པ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་པ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་  
 བས་བོད་རང་གི་ཚུམ་རིག་དང་སྒྲོན་པ་གཉིས་དོན་  
 གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ནི་གཞན་རྗེས་བརྗོད་ཅམ་ལས་རྟོག་  
 དཔུང་གི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱུང་བའི་གཏན་ཆོགས་ཡང་དག་  
 ཅིག་མ་ཡིན་ཏེ། མི་རིགས་རང་གི་ཚུམ་རིག་དང་སྒྲོན་  
 པ་གཉིས་མི་རིགས་རང་གིས་བརྗོད་སྒྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་  
 སྟབས་ཐ་སྤྱད་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ཆེ་ཆུང་དང་འགྲོ་སྤངས་དང་

བྱུང་ཆེས་སོགས་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པ་རེ་ཡོད་པས་ད་དུང་  
 དཔེ་འགྲེལ་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དུས་རབས་དང་གཏན་  
 བས་མི་འཛམས་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྟེ།

ཚུམ་རིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྤྱད་འདི་བོད་ཀྱི་དེབ་  
 ཐེར་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཚུམ་རིགས་ཞེས་མཐའ་ཡོད་པ་  
 ལས་བྱུང་བ་རེད་དམ་(རྒྱ་ཡིག)ཐད་སྒྲུར་བྱས་པ་ལས་  
 བྱུང་བ་རེད་ཅེན་དེ་དཔུང་པར་བྱ་བའི་གཞི་ཡིན་པ་ལས་  
 ཁ་ཆོས་གཅོད་སྒྲུབ་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ་ཚུམ་རིགས་ཞེས་མ་  
 མཐའ་ཡོད་པ་ལས་ཚུམ་རིག་མཐའ་མེད་པ་བྱུང་བ་  
 འདོད་ནའང་གཞོན་བྱེད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབབ་པར་སྒྲུབ་  
 བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེབ་ཐེར་དཔུང་གི་རྒྱལ་མོའི་སྤྱད་བྱངས་  
 ལས་མཁས་གྲུབ་ཆོས་རྗེའི་ཚོད་ལན་སོགས་ལེགས་པར་  
 བཤད་པའི་ཚུམ་རིགས་རི་སྟེང་ཅིག་མཆོས་ཤིང་ཞེས་ཚུམ་  
 རིགས་མཐའ་ཅན་དངོས་སུ་བྱིས་ཡོད་སྟབས་ད་དུང་  
 བསམ་པར་བྱ་བའི་གཞི་ཡིན་པ་ལས་(རྒྱ་ཡིག)ནས་བྱུང་  
 བར་འདོད་པའང་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ལས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
 ཁས་ལེན་རིགས་པའང་མ་ཡིན་ནོ། །

གོང་དུ་བཤད་པའི་ཚུམ་རིག་དང་བསམ་སྒྲོ་  
 གཉིས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཅིག་ཡོད་སྟབས་ཚུམ་རིག་གིས་  
 བསམ་སྒྲོ་འབྲི་བ་རེད་དམ་བསམ་སྒྲོ་ཡིས་ཚུམ་རིག་འབྲི་  
 བ་རེད་ཅེས་དྲི་བ་བཏོན་ཆེ་ཚུམ་རིག་འབྱུང་འཕེལ་ལ་  
 ངེས་པར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བྱུང་དགོས་ལ་དེ་ཡང་ཚུམ་རིག་  
 གཞུང་ལུགས་ལས་“ཚུམ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཚུམ་རིག་བྱུང་  
 འཕེལ་འགྱུར་གསུམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་ཚུམ་རིག་འཕེལ་  
 རྒྱས་ཀྱི་ཞིབ་པའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱ་རྒྱ་ལྟེ་བར་  
 བཟུང་དགོས”ཞེས་གསུངས། སྤྱིར་ངལ་ཚོལ་གྱིས་མི་  
 རིགས་དང་ཚུམ་རིག་སྒྲུ་ཙམ་སོགས་གསར་དུ་བསྒྲུབ་  
 སྟབས་ཚུམ་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ངལ་ཚོལ་ཡིན་པ་དང་  
 དེ་ཡང་ངལ་ཚོལ་མི་དམངས་ཡིན་པའང་སྒྲུ་ཞབས་ལུ་  
 ཀྱན་གྱིས་“དེ་དུས་ཆང་མས་ཤིང་སྤྱང་ཁུར་བའི་སྐབས་  
 དེའི་ནང་གི་མི་ཞིག་གིས་ད་ཡོད་ད་ཡོད་ཞེས་སྒྲུ་འབྲིན་པ་  
 ནི་གསར་ཚུམ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་རྒྱན་འཛིན་བྱས་ན་ཚུམ་  
 རིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་བས་ན་ཁོ་ནི་ཚུམ་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 མ་ཟད་ཚུམ་རིག་པ་ཡང་ཡིན་ཞེས”ཚུམ་རིག་གི་འབྱུང་

# གཞུང་འཛིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་

ཁུངས་པ་ལ་ཚུལ་དང་མི་དམངས་ཡིན་ཞིང་ཚུལ་རིག་གི་  
 རྒྱ་དངོས་དེ་ཡང་པ་ལ་ཚུལ་མི་དམངས་ཀྱི་དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་  
 བསམ་སྒྲུབ་ཡིན་པར་འདོད། དཔེར་ན་འགོ་བཙུག་པའི་རིགས་  
 བྱང་བ་ནས་པ་ལ་ཚུལ་གྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་  
 ཚོད་སྟོད་མེད་བྱས་རྗེས་འཚོ་ཐབས་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཡིས་  
 རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་དར་  
 རྒྱ་དང་མཛེས་པ་མཐའ་དག་བསྟུ་ལེན་བྱས་ནས་མང་  
 གཞི་གྲུབ་རིམ་བཞིན་ཀློང་ཆགས་སྤང་གི་རྒྱ་བྱས་དེ་  
 མཁུན་པ་ནས་བསམ་སྒྲུབ་མཚོན་པའི་ཚུལ་རིག་གི་བསམ་  
 སྒྲུབ་མཚོན་པའི་བརྟུང་། བརྟུང་དེས་མི་ཡི་བསམ་སྒྲུབ་བདེ་  
 བླགས་རང་མཚོན་ཐུབ་སྟབས་མི་དང་མིའི་བར་དང་མི་  
 དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་བར་ལ་སྤར་མེད་ཀྱི་  
 འབྲེལ་ལམ་དང་བཅུ་དྲུག་གིས་ཕྱག་པར་གྱུར། བརྟུང་  
 རིམ་དེ་དག་གི་ནང་དྲུག་ཐོག་གི་ཚུལ་རིག་བྱུང་། དེ་  
 བྱས་རིམ་བཞིན་ཡིག་ཐོག་གི་ཚུལ་རིག་དར་བྱས་བྱུང་། རྒྱ་  
 འབྲས་ཀྱི་འགྲོས་དེ་དག་ལ་བསམ་ན་བསམ་སྒྲུབ་ཡིས་ཚུལ་  
 རིག་འབྲི་བ་ལས་ཚུལ་རིག་གིས་བསམ་སྒྲུབ་འབྲི་བ་མིན་  
 བསམ་སྒྲུབ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཕལ་ཆེར་ཞིག་བསམ་  
 སྒྲུབ་འགྱུར་བ་ནས་འགོ་ཚུལ་ཞིང་བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་བ་  
 ཕལ་ཆེར་ཚུལ་རིག་གི་འགྱུར་བ་ནས་འགོ་ཚུལ་པ་ཡིན་  
 ཞེས་ཚུལ་རིག་གིས་བསམ་སྒྲུབ་འབྲི་བའི་ཕྱོགས་ནས་ལུང་  
 འདེན་བྱས་འདུག་ཀྱང་། སྤྱིར་མཁས་པའི་གསུངས་ཆད་  
 ཁས་ལེན་མི་དགོས་ལ་ལུང་དུ་མ་ཡོད་པ་དོན་དངོས་ལ་

སྤྱིར་བཏེངས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མེད། འོན་ཀྱང་བཤད་  
 ཚུལ་འདི་ལ་དོས་འཛིན་ནས་གངས་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུབ་  
 དཔྱད་འོས་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ། བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་  
 བ། ཚུལ་རིག་གི་འགྱུར་བ་སྟེ་འགྱུར་བ་འདི་དག་རྒྱ་འབྲས་  
 འཕེལ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་འགྱུར་བ་གསུམ་ལས་ཐོག་  
 མར་བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་བ་བྱུང་། དེ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 འགྱུར་བ་བྱུང་། དེའི་རྗེས་གཞི་ནས་ཚུལ་རིག་གི་འགྱུར་  
 བ་བྱུང་བར་མངོན། དེ་ཡང་པ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལས་མིའི་  
 འགོ་བཙུག་། མི་རྒྱལ་ལ་ཕྱི་ཁོར་ཡུག་གི་འགྱུར་ཐོག་ལས་  
 བྱང་བསམ་སྒྲུབ་འཕེལ་བྱས་བྱུང་། རིམ་བཞིན་སྤྱི་དང་  
 སྤྱི་ལས་མཆེད་པའི་མི་རྒྱལ་གངས་ཉུང་ནས་གངས་  
 མང་བའི་དོ་ཤོར་གྱུར་ནས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་དར། སྤྱི་ཚོགས་  
 དེ་བསམ་སྒྲུབ་དབང་རྒྱར་འོག་འགྱུར་བ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟོན་  
 བསམ་ཡར་ཐོན་བྱུང་། བསམ་སྒྲུབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་འགྱུར་བའི་  
 བརྟུང་རིམ་ཁོད་ཚུལ་རིག་ཅེས་པའི་རིག་ཆ་ལ་འདི་དར་  
 བ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་ཚུལ་རིག་གི་འགྱུར་བ་ཕལ་ཆེར་  
 བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་བ་ནས་མགོ་ཚུལ་དགོས། སྤྱིར་འགྱུར་  
 བ་ཅུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་བ་ཚུལ་  
 རིག་གི་འགྱུར་བ་ནས་འགོ་ཚུལ་པའང་ཡོད་ལ་ཚུལ་རིག་  
 གི་འགྱུར་བ་བསམ་སྒྲུབ་འགྱུར་བ་ནས་འགོ་ཚུལ་པའང་  
 ཡོད་པས་མཐའ་གཅིག་དུ་དེས་པའང་མ་ཡིན་ནོ། །

འགན་འཁུལ་ཚུལ་སྤྱི་ག་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

བ་ཚོར་མཚོན་ན་སྐད་ཆ་འདི་མི་རིགས་ཨ་ཟད། རིག་གནས་མཚོན་ཕྱིད་དྲུག་ཡོད་  
 དེ། བ་ཚོར་བསམ་སྒྲུབ་དང་འཕ་ལྱགས། དངོས་པོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ལག་ཐམས་ཅད་  
 སྐད་ཆ་འདི་ལ་ཨ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན། རིགས་གནས་གསར་པའི་རྒྱ་སྤྱི་ཚོགས་པའང་། སྐད་  
 ཆ་འདི་མི་མཚམས་སྤྱིར་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་འགྱུར་འབྱུང་།

འབྲེན་སངས་རྒྱལ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས།

# རྟོག་གི་པའི་རང་གཟུགས་དོ་མ།

ཡེ་ཤེས་བསམ་བྱལ། རྟང་རིག

མ་འོངས་ཕྱག་འདུན་རིང་མོས་སྟོན་བསུས་ནས།  
དབུ་པར་ཆད་མ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་ལ།  
དགག་བཞག་སྤོང་གི་རྒྱལ་བ་རྒྱན་རིང་བྱས།  
ཐ་མ་ནམ་རྟོག་འབུམ་གྱི་ཁོག་པ་དགྲགས།

བྱབ་དང་མ་བྱབ་འགལ་དང་མི་འགལ་སོགས།  
ཡང་དག་ལམ་ནས་ཡང་དག་ཐར་པ་བསྐྱབས།  
ཟླ་མེད་ཆེན་པོས་གང་གསུངས་དངོས་པོའི་གཤིས།  
གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐལ་བ་ལྷན་པས་སྟོ།

ལག་པའི་སྤང་བ་བར་སྒྲུང་ཀྱན་དུ་གཡུག།  
ཆོག་གི་སྤང་བ་འབྲུག་སྒྲུབ་པའི་དུ་གཡུག།  
ཆད་མ་རིག་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ལ་འབད།  
ཐ་མ་ངག་འབྲུལ་འབུམ་གྱིས་སེམས་པ་དགྲགས།

མ་ཁལ་བྱབ་སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱི་དོན་མེད་ཀྱང་།  
རང་སྟོའི་སྟུན་པ་གསལ་ཕྱིར་གཞུང་ལ་བཙོན།  
ཆེ་འདིར་ནམ་ཀྱན་མ་ཁྱེན་པ་མ་ཐོབ་ཀྱང་།  
ལེགས་ཤེས་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་བྱང་བས་ཆོག།

རིག་པའི་ཁོག་རྒྱ་ཡངས་པའི་སྟོབ་མ་འགས།  
རིག་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ནས་གནས་ལུགས་བསྐྱབས།  
སྟོང་མན་ཕྱགས་དང་འབྲུང་བའི་སྟོབ་བྱ་འགལ།  
སྟེམ་སྐྱུག་པ་བཞིན་དུ་རང་སར་ལུས།

དོན་དངོས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་རྟོགས་ན།  
གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་བྱས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཡིན།  
བདག་དང་བདག་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་འབྲངས་ཆོས།  
དོན་དངོས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

གཞན་ལུགས་ཡིན་ཞེས་དག་པོ་ལྟར་དུ་འདོན།  
རང་ལུགས་ཡིན་ཞེས་རང་སྟོའི་ངས་སྟེན།  
གཟུར་གནས་སྟེས་བུའི་སྟོང་རྒྱལ་ཡེ་ནས་ཡལ།  
གཞུང་དོན་མ་རྟོགས་སྤངས་པའི་ལམ་དུ་ཆས།

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བཟུ་ཤིས་བཞེད་ནམས།

ལག་ལེན་ནི་ཤེས་རྟོག་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་གང་ལགས་ཤིན།

དེ་ལ་ཡོངས་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཐད་ཀར་དངོས་སུ་

འབྱུང་བྱུང་པའི་ཡོན་ཏན་ཡང་ཡོད་པས་སོ།

ལེ་ཞིན་གྱིས།

# མཁའ་ལྷ་མོ།

སྐལ་བཟང་ཉི་མ། འབྲིང་རིམ་དཔེ་མཛུགས།

## གཅིག

མིག་ཚུ་འདི། རང་གི་སེམས་ཁོངས་ནས་བརྗོད་པ་དང་། མིག་ཚུ་འདི། རང་གི་ཤ་གསེང་རུས་གསེང་ནས་  
ཐོན་པ་དང་། མཁའ་ཆོས་སྤྱིང་ལ་ཟགས་དུས། བྲང་ཁ་རུ་བབས་དུས། སྤྱིང་ལ་སེམས་དུས། གྲང་ཤུར་ཤུར། འབྲུག་  
སོ་བ་སོ་བ། ང་ལ་འདྲར་སིག་རྒྱག་པས། མིག་ཚུ་གཏོང་ཐེངས་རེ་རེ་ནི། ང་ལ་མཆོད་ན་གྲང་འདྲར་རྒྱག་བཞིན། འབྲུག་  
ཤི་འཐེབས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེངས་རེ་རེ་འོ།

## གཉིས།

ངའི་མིག་ཚུ་ཚོན་དགས་པ་དང་། ངའི་བྲང་ན་ཤ་ཞེས་དགས་པ་མ་རེད་དེ། གོ་ལ་རིལ་རིལ་འདིའི་སྤྱིང་།  
མི་མགོ་ཞིག་ཐོགས་ཕྱིན། རང་ཉིད་ལ་དབང་ཆོག་ཆོག་གི་མགོ་ཐོག་གི་གནས་དང་། རྐང་འོག་གི་ས་སྤྱོ། རང་ཉིད་  
ལ་དབང་བའི་ཕ་གཞིས་རྩོད་མོ་དང་། རང་ཉིད་གསོན་པོར་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་བདག་དབང་ངོ་མ་བོ་ཡང་། གཞན་ལག་  
དུ་ཤོར་སོང་བས། ང་ལ་ས་ཐོག་འདིར་རང་དབང་སྤྱོས་འགྲོ་ས་འདུག་ས་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་སོང་།

དེ་བས། ངའི་མིག་ཚུ་ནི། རང་གི་ཕ་གཞིས་ཤོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན། སྤྱག་བསྐྱེད་འདི། མཆོ་མོ་ཤུགས་  
ཀྱིས་སྦྱོམ་པའི་རྒྱལ་རིས་བཞིན། སེམས་ནས་འདྲགས་ཐབས་བྲལ་བས། འདྲགས་མི་སྲིད་པའི་མིག་ཚུའི་བཞུར་རྒྱན།  
ངའི་སེམས་སྤྱག་གི་ཐ་རྒྱལ་ས། ཇི་འདྲའི་གྲང་ཆོག་ཨང་།

## གསུམ།

ཕ་ས་ཤོར་ནས། མིག་ཚུ་དང་སྤྱན་ཆབ་དེ་ཁོ་ན་ལས་མེད་པར། ཕ་ལོ་དང་ལྷན་དུ་ས་མཐའ་འགྲིམ་དུས།  
སྤྱལ་འང་སློག་དང་བྲལ་སོང་། ངའི་ཕྱི་ཆེན་གྱི་ཕ་ལོ། རབ་རིབ་ཀྱི་གནས་འདིའི་གཙུག་རྒྱན་དང་། ཟང་ཟིང་གི་  
དུས་རབས་འདིར། བྱམས་བཅེ་དང་ཞི་བདེའི་བཙོ་སྤྱངས་འོད་སྤང་སྦྱིན་པའི། གསེར་མདོག་གི་ཉི་མར་སློག་པའི་  
གསང་བ་དེ། ད་དུང་། གསང་བ་དེ་ཁོ་ན་རེད་པས། སྤྱལ་འང་སློག་དང་བྲལ་སོང་།

དེ་བས་ཁྱིད་ཀྱི་བྱང་དུ་འང་། ངའི་ལུས་པོ་སློབ་དུ་འདྲར་ཞིང་། སེམས་པ་འཕྲལ་འཕྲལ་དུ་གཡོ་བས། ངའི་  
མིག་ནས་མཆི་མ་ཤར་ཤར་དུ་རྗོད་པོང་ལ། གཙུག་ལག་ཁང་དང་། གནས་ཐང་། ལམ་ཁ་གཡས་གཡོན་བཅས་ནས།  
ཞལ་མཐའ་དང་རྒྱང་མཐའ་ཞུ་ཐེངས་རེར། ངས་ཕྱི་ཆེན་གྱི་ཕ་ལོ་ཁྱོད། ཕ་ཡུལ་གྱི་གསེར་ཁྲིའི་སྤྱིང་ནས་འདི་ལྟར་  
ག་དུས་བཞུགས་སམ། ཕ་ཡུལ་གྱི་ཚ་ཐང་ཞིག་ནས་འདི་ལྟར་ག་དུས་བསུ་འམ། ཕ་ཡུལ་གྱི་གཞུང་ལམ་སྤྱིང་ནས་འདི་  
ལྟར་ག་དུས་ལོག་ཐེབས་སམ་སྤྱིང་པའི་རེ་བ་དང་དོགས་པ། ཐེ་ཆོམ་བཅས་ཀྱིས། ངའི་བྲང་ཁོག་འདིར་འཆང་ཁ་རྒྱག་  
པས། ངས་དམ་དུ་སྤྱར་བའི་ལག་བྱང་གི་ཐལ་མོ་སྤྱོད་འགྲོ་ལ། ངས་ཤུགས་ཀྱིས་བདེགས་པའི་སྤྱིང་པའི་ཆེ་ཡི་ཁ་བཏགས་  
དཀར་པོ་དེ་རྒྱང་གིས་འཁྱུར་འགྲོ་ཡང་། ང་ལ་མིག་ཚུ་འཐུང་བའི་ལས་དབང་ལས་ཅི།

བཞི།

པ་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་མེ་མེ་བཞིན། དེ་ཆེན་ཆེ་ཆེ་རེད། དྲུག་པོའི་སྤྱུག་རྒྱུ་ལྟར་ལྟོན་བཞིན། དེ་ནས་  
ནས་དེ་ནས་རེད། རྒྱ་འབྲས་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི། ངས་ཅི་ཞིག་ཞེས་སམ། ངས་རང་གི་མིག་རྒྱ་རང་གི་རོག་དོང་  
ལ་བྱོ་ན་མ་གཏོགས། ང་ལ་མིག་རྒྱ་པོ་སྤྲོད་ཀྱང་མེད་དོན་ཅི། ངའི་དཔལ་འཛོད་ཆོའི་རྣམ་ཤེས་དང་ཆོ་སྤྲོད་གྲུ་བཅོན་  
ཁང་དང་ལྟན་དོང་། སྤང་ལམ་སྤྱོད་གི་ཁྲག་དམར་ཁྱོད་བཅས་ན་ཆས་འགྲོ་བ། སུ་ཡིས་གཟིགས་སམ། ཁོང་ཆོའི་རྣམ་  
ཤེས་དང་ཆོ་སྤྲོད་གི་གཏུགས་བཤེར་ཡང་། འདི་ལྟར་སྤྲོད་སྤྲོད་རིག་རིག་ལ། ཡང་དང་སྤྱི་རྒྱུ་ཞེ། ཁྱེད་གཞུང་དང་  
ཆེས་ཐང་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་པར་མཇུག་དགོས་ན། ཁྱེད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་དུ་ཁས་ཆེ་བའི། བདེན་པ་དང་གནས་ལུགས།  
གནས་ཅི་འདྲ་ཞིག་དང་། ཏུས་ན་མ་ཞིག་ལ་གཞི་བྱ་བ་བམ།

ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ། ང་ནི་མགོ་སྐྱོར་པོ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན། ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ། ང་ཅི་ཅམ་འུ་ཐུག་གྱུང་། རང་  
གི་རོག་དོང་ལ་མིག་རྒྱ་རོག་དོང་བཅས་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་པང་དུ། ང་ལ་རང་གི་མིག་རྒྱ་ལས་ཅི་ཡང་མེད། ངས་མིག་  
རྒྱས་བསྐྱར་བའི་མར་མེ་ཁྲོམ་སྐྱར་དང་། རྒྱ་འབྲེད་ཁྲོམ་སྐྱར། རོ་རྒྱལ་ཁྲོམ་སྐྱར། ཟས་བཅས་རོ་རྒྱལ་སོགས། ངའི་  
མིག་རྒྱའི་ཐིགས་པ་ཡོད་ཆད། ང་རང་གི་རོག་དོང་ན་སྐྱམ་བཞིན་ཡོད། གྱི། རང་དབང་དང་འདྲ་མཉམ། མངས་  
གཙོ་དང་བླ་བདེན་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི། ང་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནོན་པའི་རྒྱ་པ་འདི་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྟོས་དང་། ངས་རང་  
གི་མིག་རྒྱས་བསྐྱར་བའི་ཤེ་པོ་ཆོའི་རྣམ་ཤེས་དང་ཆོ་སྤྲོད་གྲུ་གསོན་པོ་ཆོའི་ནག་ཟུག་དང་ཁྲག་ཡིག་བཅས་འཕྱེར་ནས།  
གཏུགས་བཤེར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

ལྔ།

ཏུས་རྒྱུན་བླ་སྤྱོད་ཞིག་གི་བཤུག་ཡངས་པ་ནི། ཨ་མ་བླ་པ་ལས་མ་འདས་ལ། བསམ་ས་དེར་འཕྱགས་  
ན། དོན་ལྟོས་དྲུག་རེ་རེ་ལ་འཕྱགས་གྱུང་། ཆེས་རྒྱ་ཞིག་མི་འདུག་པས། ཐ་མར་མིག་རྒྱའི་ཤག་སྒྲ་ལ་ཉན་ནས།  
ཁྱེད་མེས་མེས། འཇམ་ཅག་གིར་འདུག་རྒྱུ་དེ་རེད། ད་དུང་། ས་མཐའ་ནས་རང་ཉིད་དང་ཤ་འདྲེས་ཁྲག་འདྲེས་སུ་  
གྱུར་བའི་གོགས་པོ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྣ་བར་གཟུར་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོས། ང་ལ་སྒྲིག་བརྒྱུག་ཐེངས་རེ་དང་། ལ་  
པར་གྱི་པར་སྟེན་སྟེ། ཨ་མས་དུང་ག་དང་མིག་རྒྱའདྲེས་མའི་ངང་། “ཨ་མའི་ལོ་ལོ། ད་ཁྱོད་ཕྱིར་ཡུལ་ལ་ཤོག ཁྱོད་  
ས་མཐའ་ཞིག་ནས་བསྐྱོད་ན། ངའི་སེམས་མི་བདེ་གི། ང་འཆི་ཁའང་འུ་གཞིས་ཐུག་ས་མ་རེད། ང་འཆི་དུས་མིག་  
གྱུང་བཅུ་ཐུབ་ས་མ་རེད། ང་ལ་བཤད་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། འེ་གོ་ཐལ།” ཞེས་ནན་ནན་བཅག་བཅག་གིས་  
ཁོ་ཆོའི་སྤྱི་གཏམ་རྒྱུ་རྣམས་ལ་འདྲི་ག་ཐེངས་རེ་དང་། བཟུང་ཤིས་པའི་མི་ལམ་རེ་རེས་ཞེད་སྡང་དང་རྣམ་རྟོག་  
སྐྱོང་ཐེངས་རེར། མིག་རྒྱས་འགྲམ་པ་དང་སྤྱོད་འཕྲོལ་བསྐྱོད་པར་མ་ཟད། གཞིད་སྤྱིད་པོ་དེ་དགོག་པ་དང་། མལ་  
ས་བདེ་པོ་དེ་འདྲ་བསྐྱོད་འདྲི་ག་པས། ས་མཐའ་མི་མཐའ་འདི་དུ། ངས་མིག་རྒྱུ་དེ་ཁོ་ན་རུ་པ་ལས་མ་འདས།

དྲུག་

ངས་རང་གི་སེམས་ཁོང་གི་སྤྱུག་བསྐྱེད། རང་གི་མིག་གོང་ནས་བཞུར་བའི་མིག་རྒྱུ་དང་ལྟན་དུ། རང་གི་  
རོག་དོང་ནས་སྐྱམ་དུ་བཅུག་ན་མ་གཏོགས། གཞན་ཅི་ཡིས་མཚོན་ནུས་སམ། གཞན་ཅི་ཞིག་བྱ་ཤིང་དམ།  
དེ་བས། ངས་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱུག་ རང་གི་མིག་རྒྱས་འགྲེལ་བཞིན་ཡོད་ལ། ངས་རང་གི་མིག་རྒྱ། རང་གི་སྤྱོད་  
སྤྱུག་གིས་འགྲེལ་བཞིན་ཡོད། མདོར་ན། ང་ལ་འཇིག་རྟེན་འདིར། རང་གི་མིག་རྒྱ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད།  
འགན་འཁུའི་རྩིས་སྤྱོད་པ་ཐུབ་བསྐྱོད་གྲགས་པ།

འདི་ནས་དཔག་ཆད་དུ་མའི་ས་མཐར་བྱང་ཕྱགས་གངས་འདི་སྐྱན་སྤངས་ཞེས།  
 རང་བྱང་འདི་ན་མའི་བཀོད་པ་ལ་སོགས་སུམ་ཅེན་གནས་ལྟར་མཛོས་སྐྱར་པའི།  
 གྲགས་པའི་ར་སྐྱལ་ལའི་ཁྱེད་ལ་ཆེད་དུ་མ་བརྟུང་གྲགས་པ་ཡོད།  
 དེ་ཡི་སང་བར་ལང་ཆོད་མེད་ཀྱག་གསར་དུ་འཇུག་པའི་གྲིང་རྒྱང་གང་།

གསར་སྐྱེས་སྐྱུ་གཟུགས་པ་མྱེད་འཁྲི་ཤིང་མི་འདོད་སད་གྱིས་མ་བཅོམ་པར། །  
 རང་དང་ན་མཉམ་སྐྱབ་ཟླའི་ཁྲོད་དུ་དགའ་བ་དེའི་འཛོལ་བ་རྩོལ་ཞོར་དུ། །  
 དོན་དུ་གཉེར་བའི་བྱ་བཞག་ཡོད་ཆད་འཛོལ་བ་བྲལ་བའི་ཞི་བདེ་ངང་། །  
 གནས་པ་གཞིར་བཅས་གཅེན་མོས་ཁྱེད་ལ་འཛམས་འདྲིའི་བུ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྟ། །

ཉེ་མོན་བྱེད་ཀྱི་སེམས་འཕྲིན་ངང་མོས་ལྷ་ཆས་དར་གྱི་གཤོག་བརྒྱུངས་ཏེ།  
 ས་འདིར་གནས་པའི་གཅེན་མོང་ཡི་ཡིད་ཀྱི་མཁའ་རྩ་བརྒྱུད་པའི་ཆོ།  
 དགའ་དང་སྟོེ་པའི་དབྱར་སྟེན་ར་སྟེན་བདག་ཡིད་མཁའ་རྩ་ལྷང་ལྷང་གསལ།  
 དན་གདུང་མཆིམ་ཚུ་འདྲིན་གསེབ་ནས་སྐྱང་ཆར་བཞེན་དུ་བྱིམ་བྱིམ་བསམ།

ཉིད་ཀྱི་མེམས་འཕྲིན་དམར་པོས་བདག་གི་མཆས་ཤེས་ལྡོམ་པོ་ནང་བཀྲལ་ས་ཏེ།  
 འདས་པའི་ལོ་ཟླའི་ཉིན་ཞག་ཁྲིད་ཀྱི་ཅེ་འདྲོད་གལ་ཕྱིར་དབྱ་བསྐལ།  
 དན་པའི་མིག་ཀླས་མཁུར་ཚོས་བརྒྱན་ཞིང་ལག་པ་འདར་ཞོར་འཕྲིན་ཡིག་འདི།  
 མཐུན་ཅུང་གང་གི་རེ་ལྟོས་མིག་ཟུང་ཀུམ་ཀུམ་གཡོ་བའི་ཐུན་ལམ་དུ།

གནས་མཆོག་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པའི་བདག་དང་གཅེན་མོ་གཉིས།  
 ལྷུ་ལྷོ་ལོང་ས་ཆེན་པོ་གཙོ་བོ་བྱས་པོད་གཞུང་བྱུགས་རྗེ་བཀའ་འིན་མུས།  
 རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་སེམས་པ་ཞི་དུལ་བག་ཡངས་ངང་།  
 འདོད་སློའ་འཆིམ་པའི་བདེ་སྲིད་འཆོ་བ་མི་དམན་ཙམ་ཞིག་སྲོད་བཞིན་ཡོད།

དལ་འབྱོར་ལུས་ལ་ན་ཚ་མེད་ཅིང་ལུས་ངག་ཡིད་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེལ་མེད། །  
རང་དང་ན་མཉམ་ཤ་ཁྲག་གཅིག་པའི་གདོང་དམར་སྒྱུག་ཟླ་ནམས་ཀྱི་ཁྲོད། །  
མེད་བྱུང་བར་སྤྲུག་རིག་པའི་གནས་ལ་རང་གི་རྣམ་པ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས། །  
ནིན་མཚན་དབྱེར་མེད་བཙོན་བཞིན་ཡོད་དོ་སྲིད་རྒྱུ་མེད་མས་པ་བདེ་མོ་བྱེད། །



འདི་གའི་གནས་ཚུགས་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་དུས་བཞི་ལ་སོགས་འགྱུར་ལོག་དང་།  
རང་བྱུང་འཛིན་མའི་མངོས་ལྗོངས་དང་ནི་ཡུལ་གྱི་བཀོད་པའི་ནུས་པ་དག །  
ཆོག་ཆུན་ལམ་ནས་བཀོད་པའི་རྣམ་པ་སློང་མན་བདག་ལ་མེད་ནའང་། །  
དེ་ལྟར་སིང་ཅུང་ཁྱེད་ཀྱི་དར་ལུང་ན་ཡི་བདུད་ཅིར་འགྱུར་བར་སྒོམ། །

བརྗེད་ཅིང་མཐོ་བའི་ས་འཛིན་དག་དང་བདེ་ལ་སྒྲུལ་པའི་ནོར་འཛིན་ནི། །  
དབྱར་དགུན་མེད་པར་ཙུང་ཅི་ཤིང་རྒྱང་འཕྲུང་སོགས་ཀྱི་གོས་ལྗང་བསྐྱབས། །  
མངོས་པའི་མེ་ཏོག་ནུས་པར་བཀྲ་ཞིང་དྲི་བསྐྱང་རྒྱང་བུས་ཚུགས་བཞིར་འཁྱེར། །  
རྒྱང་བྱག་བུང་བའི་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་ཞིང་དབྱིད་དཔལ་དུས་བཟང་ཉག་ཏུ་ཤར། །

དུས་བཞི་ཞེས་པའོ་མིང་ཅམ་མ་གཏོགས་སྒྲང་ཆར་སིལ་མ་ཉག་ཏུ་འདོ། །  
དེ་ལྟར་ཀུན་གྱིས་ཡིད་སྒྲོན་བྱེད་སའི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ལུང་འདིར། །  
བདག་དང་བཅེ་ལྷན་གཅིག་མོ་དེད་གཉིས་འཆོ་རྟེན་བཅོལ་སའི་བསྟེ་བའི་གནས། །  
ས་རྒྱ་ཞེས་པའི་མཆན་སྟན་བ་དན་སྲིད་གསུམ་ཅེ་ན་གཡོ་བར་བྱེད། །

ཕྱི་ཡི་རུ་བ་རྒྱང་འཕྲུང་དང་ནི་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་མངོས་པས་བརྒྱན། །  
ནང་དུ་གཙུག་ལག་བཟོ་བཀོད་གཙོ་བྱས་ཁང་པ་ལ་སོགས་བརྗེད་ཅིང་མངོས། །  
བཟོ་བཀོད་ལེགས་པའི་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་ལྷག་གེར་དགོད། །  
རུ་ཡིག་གཉིས་པ་སྒྲ་དབྱངས་ལེན་ཞོར་སྒྲང་བཅིའི་གེ་སར་ལེན་པར་བཅོན། །

འདི་རུ་གནས་པའི་ཤ་ཁྲག་གཅིག་པའི་ཆོལ་གསུམ་གདོང་དམར་སྒྲན་ཟླ་ནམས། །  
མ་འོངས་མེས་རྒྱལ་སྐར་གསའི་ཆེད་དུ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་དག་ལ། །  
དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁྱེད་དུ་བསད་པའི་བཙོན་པ་རྒྱ་མོའི་རྒྱན་ལྟར་རིང་། །  
འདི་དག་མཐོང་བས་བྱས་མི་ནམས་ཀྱིས་བསྟོད་བསྐྱེད་འབྲུག་སྐྱ་མཁའ་རུ་བརྗེད། །

དབྱུང་འཛིན་མཆོག་དང་སྟོབ་དཔོན་ནམས་ཀྱིས་གསུང་བའི་བཀའ་དབང་འབྲུལ་མེད་འོག །  
མ་འོངས་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ནམས་ཀྱི་བཅེ་སེམས་འོ་རྒྱ་གཅིག་འབྲེས་ལྟར། །  
ཕྱགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཏུ་གཏད་དེ་སྟོང་སྟོབས་དཔུང་བ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས། །  
བསྐྱབ་པའི་དམ་བཅའ་རྗེ་རྗེའི་མདུད་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་ཡ་རེ་མཆར། །

བདག་ལ་དམིགས་ཡུལ་ངེས་མེད་སྟོན་ས་རི་ལུང་གང་མང་བཀལ་བའི་མཐར། །  
སྒྲན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཤེས་བྱའི་ལྷུ་མ་རུ་འདི་དང་འཕྲད་པས་དགའ་བ་དང་། །  
འཆད་ཚད་ཚོམ་གསུམ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་སྟོབ་དཔོན་བསྟོན་པས་སྟོབ་ནི། །  
མ་བྱའི་སྟོང་ལ་འབྲུག་སྐྱད་གདངས་ཀྱིས་དགའ་བའི་དངོས་པོ་བསྐྱན་པ་བཞིན། །

འདི་ལྟར་རིན་ཆེན་ནོར་ལས་ལྷག་པའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་འདི། །  
བདག་གིས་སྤང་མེད་ཡལ་བར་དོར་ནས་གོམ་ཁ་པ་ཡལ་བསྐྱར་བ་ནི། །  
ད་དྲང་བདག་གི་ཡིད་དུ་མེད་པས་སྤང་མོ་དགོངས་པ་མ་ཆོམ་གྱིས། །  
མི་འགོར་བཟང་བྱ་དུ་མའི་རྩེས་སུ་དེ་ཕྱིད་དཔལ་དུས་བཟང་བསུ་ནས་ཡོང་། །

དེ་ཡི་བར་དུ་དེད་གཞིས་བར་ལ་རི་སྒོང་གཙང་པོས་བཅད་ན་ཡང་། །  
ཁྱོད་ནི་བདག་སྤྱིང་གསོན་པོའི་བྱ་གར་གནས་པའི་མེ་དོག་ཁེར་སྐྱེས་ཤིག །  
ནམ་ཡང་བདག་སྤྱིང་ལྷུས་རའི་ནང་དུ་དགའ་སྤྱོད་མགོ་བོ་ལྷུ་བཞིན་དུ། །  
ཡོད་པས་སྤང་མོས་སེམས་འཁྱར་མ་བྱེད་རིག་པའི་གནས་ལ་བཙོན་པར་གྱིས། །

འབྱུང་དུས་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི་ལ་སྤྲོ་ཆོགས་སྐྱེན་གྱིས་གནོད་ན་ཡང་། །  
ལྷོ་ཁྱག་ཁྱུ་བའི་རང་མདངས་ལོས་པའི་རང་ས་གོར་མའི་གྲུ་ཁ་དེར། །  
ང་དང་སྤང་མོའི་མཛའ་བཅེ་དར་གྱི་དགུ་མདུད་རིང་མོ་མ་སྤྱོད་པར། །  
ལྷན་འཛོམས་མེ་དོག་གཏན་དུ་བཞད་པའི་བཟླ་ཤིས་སྤོན་ལམ་སྤྱིང་ནས་འདེབས། །

འགན་འཁུའི་རྩོམ་སྒྲིག་པ་བཟླ་ཤིས་བསོད་ནམས།

རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་རང་གི་མི་རིགས་ལ་ཡིད་ཆེས། རང་གི་མི་རིགས་དེ་ཡག་པོ་  
ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ངར་སེམས་བསྐྱེད་ནས་ཕྱིན་ཆད་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཡག་པོ་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་  
ནི་གིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

བཀའ་ཆེན་སྐུ་ཐོང་བཙུ་བས།

དཔལ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་གྱི་འཕྲུལ་པ་ རྒྱུ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་པའི་འཕྲུལ་པ་ རྒྱུ་ལྷན་པའི་འཕྲུལ་པ་

# ཐུག་པའི་ཐོག་གསུང་བཤད།

རིག་པའི་ཐོག་གསུང་བཤད།

དཀོན་པའི་སྐུ་ལ་བཟང་ཆ་མཆོས་བཟུང་།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ། ཁྱེད་ནི་མངོས་སྤྱུག་ལྷན་པའི་  
 ལུང་གཤོངས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་གི་ནང་གནས་སྟེང་ཕྱིད་  
 བཞིན་ཡོད་ལ། གནས་འདིར་དང་བ་འདྲེན་པའི་དམིགས་  
 བསལ་མཁའ་དབུགས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་  
 ཞོགས་པ་སྣོད་དང་ཕྱི་དྲི་དུས་སྤྱུག་གནས་འདིར་ཁ་ཁྲ་སྤྲོ་  
 བོར་སྤང་བའི་ཁོར་ཡུག་དོ་མཆར་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁྱེད་  
 ཀྱིས་ཆོར་ཞེ་མུང་། ལྷག་པར་མཐའ་འཁོར་ན་གནས་སྤྲོ་  
 མའི་དུས་ནས་དུས་ད་ལྷ་བར་འགྲོ་བ་མིས་གཏོར་སྦྲོན་ཡེ་  
 བློ་མ་བཏང་བའི་རི་བོ་སྤྱིང་སོང་མང་པོ་ཞིག་གནས་  
 འདིར་ལྷག་ཡོད་པ་ངས་ཡིད་ཆེས་ཕྱིད་ཀྱིན་ཡོད། འོང་  
 གྲང་དེར་དུས་གོང་ཁྱེད་གཅོས་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་གང་དུ་སོང་  
 ཡང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོད་ཆབས་རྗེ་ཆེར་གཏོང་  
 བཞིན་པ་རེད། དཔེར་ན། ཤིང་ནགས་གཅོད་བྲེགས་ཀྱིས་  
 ཁང་པ་གསར་པ་རྒྱག་པ་དང་། མོ་ཁྲའི་དུ་བ་དང་བཟོ་གྲའི་  
 དུག་རྩལ་ཀྱིས་རྒྱང་ཁམས་འབག་བཅོག་དུ་གཏོང་བཞིན་  
 པ། ལྷག་པར་མིས་སེམས་ཅན་དམར་གསོད་ཀྱིས་དེར་གི་  
 འཆར་ནགས་གསེབ་ནང་སྤྱུག་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མཐོང་རྒྱ་  
 ཞེ་འདུག གང་ལྟར་མིས་ཡོད་ཆད་གཏོར་བཅོམ་གཏོང་  
 གིན་ཡོད་པ་དེའང་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་མའི་གངས་འཕོར་  
 མང་དུ་འཕེལ་བ་དང་། དེ་དང་བསྟུན་ཁོང་ཆོས་ས་ཆའང་  
 ཆེ་ཆེ་ཉམ་པ་བཟུང་མི་ཕྱིད་ཀྱི་མེད་ལ་ཐུག་པ་དང་། གཏོར་  
 བཅོམ་གྱི་བྱ་སྟོང་གྲང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་  
 དལ་ཀྱིས་རྒྱ་སྟོང་འགྲོ་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་མི་སྤྱི་འབྲེ་  
 ཞིག་གནས་འདི་ལྷ་བྱ་མི་ཆོགས་ཉུང་དུ་དང་། རང་བྱུང་  
 ཁམས་སྤར་བཞིན་སྦྲོན་བྲལ་ཞི་དུ་ལ་བག་ཤེབས་དང་ལྷ་  
 ན་སྤྱུག་པའི་ལུང་གཤོངས་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་གི་ནང་སྤྱིང་སྤྲོ་  
 ཆོར་མཆར་མི་སྦྱོར་བ་གལ་སྟེ། མི་སྤྱི་ཞིག་གནས་འདིར་

སྤྱིང་སྤྲོ་སྤྱིང་སྤྲོ་གནས་འདིའི་དོ་མཆར་མངོས་སྤྱུག་གི་  
 རང་བཞིན་ཡིད་ལ་ཆོར་དེས་གྲང་། སལ་ཆེར་ཁྱེད་ཀྱིད་  
 ལ་མུང་འདྲིས་སྤྱིང་སྤྱིང་ལྷ་བས་ད་གཟོད་ཁྱེད་ཀྱིས་  
 མདུན་དོས་ཀྱི་རི་བོར་བལྟ་ཡི་མེད་ལ། སྤྱིང་འདྲིས་སྤྱིང་  
 པའི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་དང་ལོ་མའི་གསེབ་ནས་དལ་ཀྱིས་རྒྱ་  
 བའི་རྒྱང་བྱར་མི་ཉན་པས། ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་པ་དལ་ཀྱིས་  
 རྒྱ་ཡན་དུ་གོར་གྱིན་ཡོད།

ཤེས་ཡོན་ཟེར་བ་དཔེ་དཔེ་བལྟ་སྟོག་ཅམ་དང་། དེའི་  
 ནང་གི་དོན་གནད་འགའ་མོ་འདྲིན་བྱ་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་གལ་  
 ཡིན། དེ་བྱིན་དོན་བདེན་མིན་རྗེ་ལྟར་ཡང་རང་དོས་  
 ནས་དཔེ་དཔེ་བྱིན་དོན་ཐད་ལྟ་ཚུལ་དང་། གོ་བ་ལེན་  
 ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་གྲང་སྤྱིང་ཤེས་དཀོས་པ་ཚུན་ཆོང་མ་ཤེས་  
 ཡོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ཟེར་བ་ཡིག་རྒྱགས་འཕྲོད་  
 རྒྱ་ཅམ་དང་། དེ་ནས་ལག་འཁྱེར་ཞིག་སྤངས་ཏེ་ལས་ཀ་  
 གཞེར་རྒྱ་དང་། རིམ་པའི་རྒྱང་མ་ཞིག་སྤངས་ཏེ། ཁྱིམ་  
 ཆོང་བསྐྱུང་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་གལ་ཡིན། དེ་ལས་ཞོག་ཏེ་རང་  
 དོས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ལྟོད་ལ་ཉན་སྤྱིང་  
 པ་དང་། སྤྱིང་སྤྲོ་གི་ནམ་མཁའ་དང་། ཁྱེད་དུ་འཕགས་  
 ཤིང་མངོས་སྤྱུག་ལྷན་པའི་ནགས་ཁོད་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྲོ་དང་རི་  
 བོའི་བཟོ་ལྷ་རྣམས་མིག་དོར་ཉམས་སྤྱིང་སྤྲོ་སྤྱིང་སྤྲོ་བ་  
 དང་ཡིད་ན་ཆོར་སྤྱིང་པ། དེ་བཞིན་རང་བྱུང་གི་མངོས་  
 སྤྱུག་ལྷན་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་སྤྱིང་རྒྱན་དུ་གནས་  
 དཀོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་ལུས་པའི་འཆར་ལོངས་དང་  
 ལྷན་དུ་སྤྱིང་སྤྲོ་མ་ལེགས་པར་ཁྱེད་ཀྱི་ན་བའི་གོ་སྤྱིང་སྤྲོ་  
 དང་མིག་ཤེས་རྣམས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་འགྲོ་བ་ཡིན། རྒྱ་  
 མཆོན་ནི་སྤྱིང་སྤྲོ་དེར་ཁྱེད་ལ་སེམས་ཁྲལ་གྱི་གཞི་ལྷན་ལ།  
 ཁྱེད་ལ་སྤྱིང་སྤྲོ་མོ་མང་པོ་ཞིག་དང་། སྤྱིང་འཁོར་བཟང་གསལ་

ཤིག་དེ་དུང་ཕྱུ་གུ་མང་ཉུང་འཆམས་པོ་ཞིག་དགོས་པའི་  
རེ་འདུན་དུས་ཉུག་དུ་འཆང་བཞིན་ཡོད་པས། བྱེད་ཀྱི་དང་  
ཕྱག་དོག་དང་། སེར་སྒྲ་འདོད་ངམ། འཛུགས་ཀྱི་དོན་པོས་  
དུས་འདའ་བར་བྱས་ཏེ། གོ་ལ་འདིའི་རང་བྱུང་མཛེས་  
སྟེག་ནམས་ལོངས་སྤྱོད་བྱའི་རྩས་པ་ཀུན་བསྐྱེད་འགྲོ་བ་  
ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་ཉེ་དུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་ལ་  
སློབ་གཉེར་བྱེད་ཡོད་ངེས་རེད། དེང་གི་འཆར་དམག་  
འཁྲུག་དང་། ཁྱེན་ལངས། རྒྱལ་ཁབ་རྒྱལ་ཕྱན་དུ་ཐོར་  
བ་དང་རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ནང་ལའང་འཆམ་  
མཐུན་ཞིག་ག་ལ་ཡོད། གས་འཐོར་གྱི་རང་བཞིན་མང་  
ལ་ཉེན་རེ་བཞིན་མེད་སྟེས་གྲངས་མང་དུ་བྱིན་པ་དང་།  
ཉམས་ཐག་དབུལ་འཛོང་ཡང་མང་དུ་བྱིན་ལ། གཞན་པ་ན་  
སྤོང་རྒྱུ་འདི་བྱ་བ་ཅ་ནས་དོར་ཏེ། འགྲོ་བ་མིས་རང་ལ་  
དཀའ་ངལ་ཞིག་མེད་ཆོག་ཞུ་བའི་བྱ་བ་དེ་སྟེག་ལ་ནམ་ཡང་  
ཁ་ལ་དང་བསམ་ཤེས་མི་བྱེད་པ་རེད། བྱེད་ཆོས་ཀྱང་ཤེས་  
ཡོན་སྤྱོད་བ་དེ་མ་འོངས་པར་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་  
ནང་ཆུང་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་རེད། བྱེད་ཆོས་ཤེས་སམ་གོ་ལ་འདི་  
སྤྱོད་རེད། དམག་འཁྲུག་དང་། འཁྲུག་ཚོད། དེ་བཞིན་  
པ་ལྟར་ཐུག་ཐུག་ཆོད་ཤོད་རེས་བྱས་པ་ནི་སྤྱོད་ཞིག་ལས་  
གང་ཡིན། བྱེད་ཆོས་འོངས་པར་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་  
གི་ནང་འཆོག་ནས་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་བདེན་ནམ།  
ཤེས་ཡོན་ཟེར་བ་དགོས་འདུན་དེའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནམ། བྱེད་  
ཅག་ལ་འདོད་པ་ཡོད་མིན་རྒྱུ་ལྟར་ཡང་བྱེད་ཆོས་སྤྱོད་ནང་  
ཕྱག་པའི་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ནང་འཆོ་  
དགོས་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན། དེ་དུང་བྱེད་ཆོས་གོ་ལ་འདིའི་སྤོང་  
ཆོས་ལུགས་ནམས་ལ་འགྱུར་བ་གང་འགྲོ་གི་ཡོད་མིན་ཤེས་  
སམ། མི་ནམས་མཐུན་སྤྱོད་མེད་སྤོང་བ་དང་མི་ནམས་  
ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་བྱ་ཡུལ་གང་ཡང་ལྟག་མེད་པ་  
རེད། ཆོས་ལུགས་ཟེར་ཡང་དགོས་པའི་གཏམ་དང་བྱིལ་  
བསྐྱེད་ཤིག་ལས་མ་འདས།

ལྟག་པར་བྱེད་རང་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ནང་བསམ་སྤྱོད་ལྟར་  
མེད་པ་ཤ་སྟག་རེད། བྱེད་ཆོས་གོ་ལ་འདིའི་མཛེས་སྟེག་  
ཀུན་མིག་གིས་ཉམས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མཛེས་སྤོང་རིན་  
ཐང་གོང་ནས་གོང་དུ་གཏོང་བྱེད། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཆོས་

དེ་དག་སྤྱོད་མཐུད་དེ་ཉར་ཆོག་པའི་བྱས་རྩས་སམ། ག་ལ་ཏེ་  
བྱས་མི་རྩས་ན་བྱེད་ནམས་ནར་སོན་སྐབས་རང་རྒྱུས་མི་  
སྤྱོད་ལ་གསར་གཏོང་མེད་པའི་འཆོབ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་རེད།  
རྒྱུ་ཆོན་ནི་འཆོག་ནས་འདི་ནི་བྱེད་ཆོར་སྤྱོད་པའི་བདེ་ཤོས་  
དང་ལས་སྤོང་ཤོས་ཤིག་ལ་འགྱུར་བས་ཡིན། མ་ཟད་བྱེད་  
ནམས་ནར་སོན་སྐབས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངོ་རྒྱུ་ཁྱེན་ལངས་  
བྱེད་སྤྱོད་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ལས་སྤོང་ཐབས་  
ཀྱང་བྱེད་སྤྱོད། འོན་ཀྱང་དེས་ང་ཆོའི་དཀའ་ངལ་ལ་  
ལན་འདེབས་ཤིག་གཏན་ནས་བྱས་མི་རྩས་པ་མ་ཟད།  
ལྟག་པར་སྤྱོད་ཆོག་པའི་ལས་སྤོང་ཐབས་བྱས་པ་ནི་བྱེད་  
ཆུང་ཞིག་རེད། བྱེད་ཆོས་སྤྱོད་ཆོག་པའི་འགྱུར་བ་གཏོང་  
སྤྱོད་པ་དགོས། འོན་ཀྱང་མི་གསོད་ཁྲུག་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་  
བཅམས་ནས་མིན། སྤྱོད་ཆོག་པའི་དང་བྱེད་རེད། ང་  
ཆོའི་ཆོག་ནས་བྱེད་སའི་སྤྱོད་ཆོག་པའི་དང་ཆོར་དབང་བ་  
རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་སྤྱོད་ཆོག་པའི་འགྱུར་བ་ཞིག་  
གཏོང་དགོས། འོན་ཀྱང་འཛིགས་སུ་བྱུང་བའི་སྤྱོད་ཆོག་  
པའི་དང་ཆོའི་སྤོང་གནས་ཤིག་ལ་གཏན་ནས་མི་འོས། དེ་  
འདྲ་སོང་ཅང་བྱེད་ཆོས་གང་བྱེད་ཅིས་ཡོད།

བྱེད་ནམས་ནི་ལུང་གཤོངས་འདི་ལྟ་བུ་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པ་ཞིག་གི་ནང་གནས་ཡོད། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཆོས་གོ་  
ལ་འདིའི་འགྲན་ཚོད་དང་། བསུན་སྤྱོད་དང་། དམག་འཁྲུག་  
དེ་བཞིན་ཕྱག་དོག་བཅས་ཀྱི་ནང་ཞུགས་དགོས་སམ།  
བྱེད་ཆོར་གསར་གཏོང་མེད་པ་དང་གནའ་དུས་ནས་  
གོམས་ལོབས་སུ་སོང་བའི་རིན་ཐང་དེ་ཁོ་ནའི་རྒྱུ་སྤྱོད་  
འཁྲུག་དགོས་སམ། སྤྱོད་ཆོར་དང་། གོ་སྤྱོད་ཆོར་དང་། དེ་  
བཞིན་དབང་ཤུགས་བཅས་ནི་གནའ་མི་ཆོས་འཛིན་པའི་  
རིན་ཐང་བྱ་ཡུལ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་མི་དང་སྤྱོད་ཆོག་པའི་  
ཤོས་བྱེད་ཆོར་སྤྱོད་ཆོག་པའི་འདིའི་ནང་སྤོང་པར་ངང་སྤྱོད་  
བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟ་ནས་ཁོག་རྒྱ་ཆུང་  
བའི་སྤོང་དེ་བཅམ་མིན་པར་བྱའི་ཡུལ་སྤོངས་ནས་གང་  
མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་ནམས་ལ་ཉན་ལྟ་བྱས་ཏེ་བསམ་སྤྱོད་  
གཏོང་རྒྱ་དང་། ཞིབ་འཁྲུག་བྱས་ཏེ་སྤོང་གཉེར་བྱས་ཆོ་  
བྱེད་ཀྱིན་ནར་སོན་སྐབས་གཞན་པ་ན་དང་། བཅེ་སེམས་  
ལྟན་པའི་མི་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བྱེད། ག་ལ་སྤྱོད་

ཁྱེད་ཚོས་འཆོ་བ་འདི་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་ཐུག་ན་འོ་མ་ཁྱེད་ཚོས་  
ཚོས་ལྟན་གྱི་མི་ཆེ་སྤྱད་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུག་པའི་ས་རེད།

དེས་ན་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་སྟོན་དང་། སྤྱི་ཚེའི་  
སྤང་པོ་དང་འཆར་བཞིན་པའི་ཨ་ཕའི་སྤང་པོ། ད་དུང་  
སྤང་གོང་གཞིས་སྤྱད་སྟན་པོ་སྟོན་པའི་བྱུ་ཆམས་ལ་  
ཉོན་དང་། ལྟག་པར་སྤྱད་ངས་པའི་ནམ་མཁའ་དང་  
དགོང་མའི་སྐར་ཆོམ། དེ་བཞིན་དལ་གྱི་རི་བོའི་པ་རོལ་  
དུ་བཞུད་པའི་ཉི་མའི་བརྒྱུད་ཉམས་དང་ལོ་འདབ་སྟེང་  
འོད་ལྷམ་ལྷམ་དུ་འཕྲོ་བའི་འོད་ཟེར། ཚོན་མདོག་དང་།  
ད་དུང་མཛེས་སྟོན་ལྟན་ལ་བྱུག་བདག་དུ་སྤང་བའི་ང་ཆོའི་  
གོ་ལ་འདིར་བལྟས་ནས། སྤྱི་ཡང་གོ་ལ་འདིར་ལན་  
གཅིག་སྟོན་དང་། གདུག་རྒྱབ་དང་། འཆོ་བ། སྟོན་  
སྤྱི་བའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད་པས། ཁྱེད་ཚོས་ག་རེ་བྱེད་  
ཅིས་ཡོད།

ཁྱེད་ཚོས་“དོ་སྤང་སྟོན་རྒྱུ”ཟེར་བ་གང་ཡིན་ཤེས་གྱི་  
ཡོད་དམ། ཁྱེད་ཚོས་དོ་སྤང་སྟོན་ཆེ་བྱིའི་ཅད་དོས་ནམས་  
ལྟག་པར་མདོན་གསལ་དུ་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། བྱུས་  
སྤྱི་སྤངས་པ་ནམས་གསལ་པོ་ཐོས་ནམས་ལ་སྤྱད་སྟོན་གང་  
ཡིན་དེ་བྱེད་འབྲེད་ལམ་སེང་བྱེད་རྒྱས་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཚོས་  
ཤིང་སྤང་ཞིག་ལ་དོ་སྤང་ཆེན་པོས་བལྟས་ཆེ་ཤིང་སྤང་དེའི་  
མཛེས་སྟོན་ཡོད་ཆད་མིག་དོར་ཤར་ཐུབ་ལ། ཤིང་སྤང་  
གི་ལོ་མ་དང་། ཡལ་ལ། དལ་གྱི་རྒྱ་བཞིན་པའི་ལོ་འདབ་  
གསེབ་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོན་ཆོང་མ་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྤྱི་  
གྱི་དོ་སྤང་སྟོན་ཆེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པར་མདོན་  
གསལ་དུ་མཐོང་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་ཐོང་དམ།  
དོ་སྤང་སྟོན་རྒྱ་ནི་སྟོ་ཆེ་གཅིག་གླིམ་གྱིས་བསམ་གཏན་ལ་  
འདུག་པ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ། སྟོ་ཆེ་གཅིག་གླིམ་བྱས་  
ཆེ་ཁྱེད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ན་ཡོད་པ་གང་ཡང་མཐོང་མི་ཐུབ།  
འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་དོ་སྤང་བྱས་ཆེ་ཅི་ཡང་མཐོང་ཐུབ་  
པའི་སྤྱི་ དེར་བཞེན་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱལ་ཆེ། ཁྱེད་ཚོས་ཤིང་  
སྤང་དང་གི་བ་གཟུགས་འདྲ་མིན། ཤིང་སྤང་གསེབ་ན་རྒྱ་  
བའི་རྒྱུད་ཀྱི། ཤིང་སྤང་གི་བ་ཐོ་ལྟ། དེ་བཞིན་ཤིང་སྤང་  
གཞན་ལ་སྟོན་པའི་ཤིང་སྤང་དེའི་མཐོ་ཆད། ད་དུང་ཤིང་  
སྤང་གི་སྤང་པོ་དང་ཡལ་གའི་སྤང་འཕྲོ་བའི་འོད་ཟེར་དང་

སྤྱི་ཡངས་ནས་ཤིང་སྤང་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཞིག་བྱས་དང་། གང་  
ཡིན་ཟེར་ན་ངས་ཁྱེད་ཚོར་དོ་སྤང་པའི་པར་དུ་བྱ་དགོས་  
རྒྱུའི་གནད་དོན་སྐོར་ཅུང་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་ཚོས་འཛིན་  
གྲུའི་ནང་དོ་སྤང་བྱ་དགོས་རྒྱ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ལ།  
ཁྱེད་ཚོ་བྱི་ལ་ཡོད་པའི་དུས་དང་ཟས་ཟ་སྐབས། ལམ་བར་  
གོ་མ་སྟོན་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་དོ་སྤང་བྱ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེ། དོ་  
སྤང་ནི་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།

ངས་ཁྱེད་ཚོར་དེ་བཞིག་བསྐྱར་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་ཚོ་ཤེས་  
ཡོན་པ་ཞིག་ཆགས་དགོས་དོན་གང་ཡིན། ཁྱེད་ཚོས་ངའི་  
དེ་བའ་འདིའི་གོ་དོན་རྟོགས་སེང་དམ། ཁྱེད་ཚོས་མ་མས་  
ཁྱེད་ནམས་སྟོན་གྱི་གཏོང་བ་དང་། ཁྱེད་ཚོས་ཀྱང་འཛིན་  
གྲུ་བྱིན་དེ་ཨང་ཅིས་དང་། ས་ཁམས་རིག་པ། ལོ་རྒྱས་  
སྟོན་མང་དུ་སྤྱད་སྟོན། འོ་ན་དེ་ནམས་གང་གི་བྱིར་དུ་ཡིན།  
ཁྱེད་ཚོས་རང་ཉིད་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཆགས་དགོས་དོན་  
གང་ཡིན་སོ་སོར་དེ་བའ་བཏང་ཐོང་དམ། ཤེས་ཡོན་སྤྱད་སྟོན་  
པའི་རྒྱ་བའི་དགོས་འདུན་གང་རེད། ཁྱེད་ཚོས་ཡིག་ཆད་  
རྒྱགས་འཕྲོད་པ་དང་དེ་ནས་ལག་འཁྱར་ཞིག་སྤངས་ཐུབ་  
པའི་དགོས་དོན་གང་རེད། དེ་ནི་མི་འབྲམ་ཆོ་མང་པོས་  
བྱས་པ་བཞིན་དང་ཐོག་རྒྱུང་མ་ཞིག་སྤངས་དེ་ཆང་ས་  
རྒྱག་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ལས་ཀ་ཞིག་གཞིར་དེ་མི་ཆོ་འབྲུད་  
ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཅམ་ཞིག་ཨི་ཡིན། ཁྱེད་ཚོས་ངས་གང་གི་སྐོར་  
འཆད་གྱི་ཡོད་མིན་ཤེས་སམ། འདི་ནི་དོ་མ་དེ་བའ་གལ་ཆེན་  
ཞིག་རེད། གོ་ལ་འདིའི་སྤྱོད་ན་སྟེ་བོ་ཆང་མས་ཤེས་ཡོན་  
གྱི་ཅ་དོན་སྐོར་སྟེང་གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་གྱི་  
ལག་ཆ་དེ་གང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་སམ།  
ཨ་རུ་སྤྱད་དང་། རྒྱ་ནག་ ཨ་རི། ཡོ་རོབ། དེ་བཞིན་རྒྱལ་  
ཁབ་འདིའི་ནང་ལའང་ཡོན་ཏན་ནི་གསར་གཏོད་ལས་  
སྟོན་སྟེ། སོ་སོའི་སྤྱི་ཆོགས་དང་ཡལ་སྟོན་གོ་མས་གཤེས།  
འཆོག་ནས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བྱ་གཞག་ནང་འཐུམ་སྟེ།  
མི་ལོ་སྤང་སྟོན་མང་པོའི་གོང་ནས་བཞུར་ཡོང་བའི་སྤྱི་  
ཆོགས་གྱི་འཆོག་ནས་ཡང་བ་དེའི་ནང་ཞུགས་རྒྱ་ཅམ་དུ་  
ཟད། དེ་ལ་ཤེས་ཡོན་ཞིག་ཟེར་རམ་ཡང་ན་ཤེས་ཡོན་ཟེར་  
བ་སྟོ་ཀྱན་ནས་མི་འདྲ་བཞིག་ཡོད་དམ། ཁྱེད་ཚོས་ཤེས་  
ཡོན་སྟོན་གསལ་མའི་བསམ་སྟོ་འདི་ལྟ་བུའི་ཁྱེད་ཀྱི་འཆོ

གནས་ཤིག་གི་ནང་མི་ལྔ་པ་ལོ་ལོ་སྟོན་ཕྱིན་ཀྱང་ལྷན་ཅིན་  
 དང་། འཕྲོ་བརྒྱུག་མི་འགྲོ་བར་སྟོན་དང་། དེ་འབྲེལ་  
 ཡོན་སྟོན་གསུམ་ཁྱེད་ཆོག་པ་ཟག་མི་འབྲེལ་བཞིག་དང་འཆོ་  
 བ་གསར་པ་ཞིག་ལ་ཡོངས་སུ་སྟུང་ཐུབ། ཁྱེད་ཆོས་ཤེས་  
 ཡོན་འདི་ལྟར་སྟོན་བཅས། ཡང་ན་ཁྱེད་ཆོའི་པ་མའི་བཀའ་  
 བཀོད་བཞིན་ཁྱེད་ཆོ་སྤྱི་ཆོག་མཁའ་འདིའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་  
 བཞུར་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་ནས་འགྲོ་འཇུག་ཤེས་ཡོན་དོ་མ་  
 དེ་ཁྱེད་ཆོའི་བསམ་སྟོན་དེ་དང་། ཁྱེད་ཆོའི་རིག་པ་དེ་སྟོན་  
 དེ་བཀྱི་ཡང་ཆེས་དང་། ས་ཁམས་རིག་པ་ལ། ལོ་རྒྱུས་སྟོན་  
 ལ་མཁའ་པ་ཅན་མིན་པར་གནས་སྟངས་གང་ལ་ཐུག་  
 གྲུང་ཁོག་ཆུང་བའི་སྤྱི་ཆོག་མཁའ་ཀྱི་དོ་བོར་མ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་  
 དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི་དང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོག་མཁའ་ཀྱི་འཆོ་གནས་དེ་  
 རུལ་སུངས་ཤིག་དང་། ཚུལ་མིན་མ་རབས། གདུག་རྒྱུབ།  
 དེ་བཞིན་འདྲོད་ཅེས་ཅན་ཞིག་རེད། འཆོ་གནས་དེ་ནི་  
 དང་ཆོར་གོམས་ལོབས་སུ་སོང་འདུག དེར་བརྟེན་དེ་བཞིག་  
 ཡོད་པ་ནི་གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་དང་ཆོས་དུད་འགྲོ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་  
 ཆོག་མཁའ་ཀྱི་འཆོ་གནས་འདི་དང་། ཕྱིའི་གནོད་ཤུགས། ལྷ་  
 ཐབས་བཅས་ལ་གདོད་ལེན་ཐུབ་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟོན་  
 གཞི་གསར་པ་ཞིག་བཅུ་དགོས་སམ། ད་ནི་དང་ཆོར་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་ཤིག་ན་སྟེབས་ཡོད་པས་དང་ཆོས་དངོས་  
 སྟོན་ཅོ་བོར་མིན་པར་སྟེན་ཆད་ལྟར་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་  
 བའི་གོམས་སྟོན་དང་། འཆོ་གནས་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱུན་  
 དགོས་རྒྱ་གནད་འགག་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་ཡོན་སྟོན་གསུམ་  
 བརྒྱུད་དེ་དང་ཆོས་འདྲོད་ཅེས་དང་ཐུག་དོག་གཏན་ནས་  
 མེད་པའི་བསམ་སྟོན་མི་འབྲེལ་བཞིག་ཅི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱུན་  
 ཐུབ་པ་དང་། བསམ་སྟོན་གྱི་ཡངས་དང་གནད་ལ་འཁེལ་  
 བ་སྟེ། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་བདེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་གོ་  
 རྟོགས་དང་ཆོར་སྟངས་ཤུགས་ཆེར་ཡོད་པའི་ཆོས་ལ་འབྲེལ་  
 བཞིག་སྟེར་སོ་སོས་གང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བཟོ་ཐུབ་བཅས།

དང་ཆོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་དམིགས་བྱ་དང་གོ་དོན་དོ་  
 མ་དེ་གང་ཡིན་འཆོལ་དགོས། ཁྱེད་ཅག་འཆོ་སྟོན་ཕྱིན་  
 སའི་སྤྱི་ཆོག་མཁའ་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་ཡུལ་སྟོན་གོམས་གཤེས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གིས་གཞོན་པའི་ཁྱེད་ཆོའི་  
 བསམ་སྟོན་དེ། ཤེས་ཡོན་སྟོན་གསུམ་འགྱུར་བཅོས་བྱས་དེ་

ཁྱེད་རྒྱལ་ནས་ཡང་རྟོག་རུལ་དུ་འགྱུར་བའི་སྤྱི་ཆོག་མཁའ་  
 དེའི་ནང་ཞུགས་མི་དགོས་པ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་བཅས། ཁྱེད་  
 ཆོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་འགྱུར་ཐུབ་བཅས། ཤེས་ཡོན་  
 སྟོན་ཟེར་བའི་དོན་དོ་མ་དེ་དགོ་ཆན་གྱི་དུང་ནས་སྟོན་པ་  
 ཆོར་ཡང་ཆེས་སམ། ས་ཁམས་རིག་པ་འཇུག་ལ། ལོ་རྒྱུས་སྟོན་  
 བརྒྱུད་སྟོན་བྱ་རྒྱ་ཅན་མིན། སྟོན་ཆུང་འདི་དག་ཁྱེད་རྒྱུས་  
 ཁྱེད་ཆོའི་བསམ་སྟོན་སྟེང་འགྱུར་བཅོས་ཤིག་དེས་པར་དུ་  
 དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཁྱེད་ཆོར་སྟེན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་ཚལ་ཆེན་པོ་དགོས་ལ། རང་གི་རིག་  
 པ་དང་འགལ་བའི་གནད་དོན་དག་ལ་ཁས་ལེན་ཐད་  
 ཀར་མི་བྱ་བར་རྒྱལ་ཆུང་ལ་བརྟེན་དགོས་ལ། གཞན་གྱིས་  
 བཤད་པར་བསྐྱར་སྟོན་གཏན་ནས་ཕྱིན་མི་རུང་།

ངའི་བསམ་པར་དེ་བའདི་རྒྱལ་འབྲེལ་ཅན་མིན་  
 པར་ཉག་དུ་སོ་སོར་བསྐྱར་དགོས་ལ། འཆོལ་ཞིབ་བྱ་  
 དགོས་པ་མ་ཟད། བྱ་བྱེད་ལྟེན་དང་བཟུགས་ཀྱི་སྟེན་  
 ལ་སོགས་པ་ཆང་མར་ཉན་དགོས་པ་ཡིན། རང་སོ་སོའི་  
 ཁོག་ན་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་དེ་ཤེས་བྱ་སྒངས་ཐུབས་བྱ་  
 དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གལ་སྟེན་རང་སོ་སོས་སོ་སོའི་  
 ཁོག་ནས་ཡོན་ཏན་སྒངས་ཆོ། ཡོན་ཏན་དེ་ནི་ཤེས་བྱའི་  
 དངས་མ་དེ་ཡིན་ལ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པས་སོ། དེ་འབྲེལ་  
 ཅང་ཁྱེད་ཆོས་དེས་པར་དུ་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས། གལ་སྟེན་  
 ངས་བསམ་ཚུལ་ཞིག་འདོན་ཆོ་དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་  
 ཁྱེད་ཆོས་སོ་སོའི་འཆོ་གནས་གཏན་ནས་མི་འབྲེལ་བཞིག་  
 ལ་འཆོལ་སྟེན་བྱ་དགོས། དེ་ནི་ཅུང་དཀའ་མོ་རེད། འོན་  
 གྲུང་ངས་ཞེད་སྡང་བྱ་ཡུལ་ནི་དང་ཆོས་འཆོ་བ་ལས་སྐྱེ་སོ་  
 ཞིག་དང་སྟབས་བདེ་ཞིག་ལ་འབད་པ་བྱས་པ་དེ་རེད་ལ།  
 དང་ཆོ་ནི་གཞན་གྱིས་བསྐྱབས་ཆར་བའི་བྱ་བར་བསྐྱར་སྟོན་  
 དང་གཞན་ཟེར་རྒྱུ་སྟེན་འབྲངས་རྒྱུ་དག་འཕྲོས་ཕྱིན་གྱི་  
 ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་ནི་དང་ཆོ་གནས་སྟབས་བདེ་ཤོས་ཤིག་  
 ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ཆོག་མཁའ་ཀྱི་རྟོག་གང་རུང་རྒྱུ་སྟེན་  
 འབྲངས་རྒྱ་ཅན་རེད། དང་ཆོས་གཞན་ཟེར་རྒྱུ་སྟེན་  
 འབྲངས་ཟེར་བ་དང་། ཞེད་སྡང་མེད་པར་འཆོ་དགོས་  
 ཟེར་བའི་གོ་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་དགོས། འདི་ཁྱེད་ཆོ་  
 སོ་སོའི་མི་ཆོ་རེད། ཁྱེད་ཆོར་དཔེ་དཔ་དང་དགོ་ཆན་ལ་

སྐྱེས་པ་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱོབ་ཀྱིད་མི་བྱེད་པ་དང་། རང་སོ་སོའི་  
འགམ་ནས་སྐྱུངས་དགོས་པ་ལས་དེ་བ་ནས་མིན། སྐྱིར་སོ་  
སོའི་སྐྱོར་ལ་སྐྱུང་རྒྱ་དུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དེ་ནི་རྫོགས་  
མཐའ་མེད་པ་དང་སྐྱོ་བ་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་ཆོས་སོ་  
སོའི་སྐྱོར་སོ་སོའི་ཁོག་ནས་སྐྱུངས་ཆོ། སྐྱུངས་པ་དེའི་  
བརྒྱུད་ནས་རྒྱུ་ཆོར་ཤེས་རབ་ཅིག་འཕེལ་ཡོང་བ་ཡིན།  
སྐལ་བ་དེར་རྒྱུ་ཆོས་སྐྱིད་སྣང་ལྡན་ལ་དུ་ཅང་མཛེས་པའི་  
འཆོ་བ་རབ་གཅིག་བསྐྱེལ་ཐུབ་པེས་ཡིན། ད་རྒྱུ་ཆོར་  
དྲི་བ་ཡོད་ན་ཐོངས་དང་།

སྐྱོབ་མེད། ཁོ་ལ་འདིའི་ནང་གདུག་རྩལ་དང་།  
ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་སྤྱིར་རྗེ་མེད་  
པ་ཤ་སྟག་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱུད་ཀྱིས་མི་འདི་ཆོར་འཁྱུར་  
བ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཏོང་ཐུབ་བམ།

ཀི་རི་ཤི་ན་མུར་ཏེ། ཁོ་ལ་འདིའི་ནང་གདུག་རྩལ་  
དང་། ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་སྤྱིར་  
རྗེ་མེད་པ་ཤ་སྟག་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱུད་ཀྱིས་མི་འདི་ཆོར་  
འཁྱུར་བ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཏོང་ཐུབ་བམ། དེ་ཙམ་  
ཡིན་ནམ། མ་གཞི་རྒྱུད་ཀྱིས་གཞན་བཅས་འཁྱུར་བྱས་  
པར་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཐོག་མར་སོ་  
སོ་འཁྱུར་བ་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དུ་ཅང་གལ་ཆོ། དེ་མིན་  
རྒྱུད་ཀྱང་ནར་སོན་སྐལ་བས་ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་མ་ཐུབ་  
པ་དང་། སྤྱིར་རྗེ་མེད་སོང་བ། དེ་བཞིན་གདུག་རྩལ་ཅན་  
ཞིག་ལ་འཁྱུར་བ་རེད། མི་རབས་གོང་མ་རྣམས་རིམ་པའི་  
རྫོགས་འགྲོ་བ་དང་རྒྱུ་ཆོར་མི་རབས་གསར་པ་རྣམས་  
ཡོང་གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ཆོས་ཀྱང་མི་རབས་གོང་

མ་བཞིན་སྤྱིར་རྗེ་མེད་པ་དང་། ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་  
མ་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་གདུག་རྩལ་ཅན་ཤ་སྟག་བྱས་ཆོ།  
རྒྱུ་ཆོས་ཀྱང་སྤྱིར་དང་རྒྱུད་པར་མེད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་  
བསྐྱེད་རྒྱུ་ལས་མ་འདས། རང་ཉིད་སྤྱིར་རྗེ་ལྡན་པ་དང་།  
ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་གདུག་རྩལ་  
མེད་པ་སྐྱེས་བཟང་ཕྱོགས་ལ་བཅས་འཁྱུར་བྱེད་ཐུབ་ཆོ་  
ཡན་པ་གང་ཡོང་བས་མ་སྤྱིད་ལ། འདི་ཆང་མ་མི་རབས་  
གོང་མ་རྣམས་ལས་ང་ཆོར་བྱས་འཁྱུར་གང་ཡོང་མེད་སྟམ་  
ན། རྒྱུ་ཆོས་ཁོང་ཆོ་མཐོང་ལྟོང་ངམ། ཁོང་ཆོར་ཞིབ་  
ལྟ་བུས་ལྟོང་ངམ། དེ་བཞིན་ཁོང་ཆོར་དུངས་སེམས་ཤིག་  
སྐྱེ་ལྟོང་ངམ། གལ་སྲིད་སྐྱེ་ཡོད་ཆོ་རྒྱུ་ཆོས་ཀྱང་འཁྱུར་  
བ་ཞིག་གཏོང་ངེས་རེད། རང་ཉིད་ལ་འཁྱུར་བ་ཞིག་  
བཏང་ནས་ལག་ལེན་གྱི་སྟེང་ནས་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱས་དང་  
། ལག་ལེན་དེ་ནི་སྤྱིར་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་འཁྱུར་ངེས་  
རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་གཞན་འཁྱུར་བཅས་བྱ་འདོད་  
ཅམ་ལས་རང་ཉིད་འཁྱུར་བ་གཏོང་འདོད་གཏན་ནས་མི་  
བྱེད། དེ་ཡི་དོན་ནི་ངོ་མ་ང་ཆོར་ཉིད་འཁྱུར་བཅས་བྱ་  
འདུན་མེད་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཆོར་དུས་ཅག་ཏུ་  
གདུག་རྩལ་དང་། ལེགས་ཤེས་དབྱེ་འབྱེད་མ་ཐུབ་པ། དེ་  
བཞིན་སྤྱིར་རྗེ་མེད་པར་གནས་པ་དང་། ཅག་ཏུ་དེ་འདྲའི་  
ཁོར་ཡུག་དེར་འཁྱུར་བ་འགྲོ་འདོད་ཀྱི་རེ་བ་བྱས་ཏེ། རང་  
ཉིད་རྒྱན་མཐུད་དེ་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་མི་ཆོ་འབྱུང་  
འདོད་པ་དེ་ཡིན། མདོར་ན་ངས་གང་གི་སྐྱོར་འཆད་ཀྱིན་  
ཡོད་པ་རྒྱུད་ཀྱིས་ཤེས་བྱུང་ངམ།

འགན་འཁུའི་ཆོས་སྐྱོག་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་ན་ཆོ་འདིའི་བྱ་གཞག་ལ། །མི་སྐྱོབ་ཞིག་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་ཡིན། །  
སྐྱོབ་འཕྲི་སེམས་གསོ་དམ་པའི་ལྟ་ཆོས་ཏེ། །སེམས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ལན་གཅིག་འོང་བར་ངེས། །  
དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།

# མཆོད་སྒྲིག་དང་པའི་མེ་ཏོག་།

ཁམས་བཟང་། ནང་རིག་།

ཞི་དུལ་དུར་སྒྲིག་གར་གྱིས་རྩལ་བའི་སྒྲི།  
ཞི་བདེའི་ཐབས་ལམ་གོ་ལར་སྒྲིག་པའི་གསུང་།  
ཞི་མཐར་མི་གནས་ཀྱིས་སྒྲིག་ཆེན་པོའི་ཐུགས།  
ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་པད་དཀར་འཆང་བར་མཆོད།

གང་སྒྲི་ཆུ་ཤེལ་འཆི་མེད་ལམ་ནས་འཇུག།  
ལུགས་ཟུང་ཆབས་ཀྱི་ཟེགས་མས་མཐོ་སྒྲང་བཟན།  
སྒྲིག་གི་སྒྲིག་ལ་ཆུད་པའི་གངས་ཅན་པའི།  
མགོན་དུ་རྟག་པར་འཆར་བའི་རྩན་པོ་ཆེ།

བབ་རྒྱས་ཞེ་སྒྲོད་མ་ལུས་ཐོས་པས་མཁས།  
བསྐྱབ་གསུམ་ཉམས་ལེན་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་བཅུན།  
བསྐྱན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པའི་བཟང་།  
རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་བསྐྱན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་རྒྱལ།

ཟླ་མེད་ནམ་པར་དཔྱད་པའི་རྒྱ་འཛིན་གྱིས།  
འཕགས་ལུལ་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོས་བཞེད་པའི་གཞུང་།  
རི་བཞིན་གཟིགས་ནས་གདུལ་བྱའི་པད་ཆལ་དུ།  
དམ་ཆོས་ཆར་རྒྱན་འབེབ་ལ་ཅེ་གཅིག་དད།

ཕྱི་ནང་གྲུབ་མཐའི་སྤྲ་རགས་གནད་ཀྱན་མཐུན།  
རིས་མེད་འགྲོལ་བྱ་གཅིག་མ་ལྟར་བཅེ།  
རྟག་ཆད་མཐར་ལྷའི་ཆང་ཆིང་བཞེག་པར་རུས།  
ཟླ་བལ་སྒྲོན་མེ་ལུས་ཅན་མགོན་དུ་འབར།

གང་གི་གསང་གསུམ་རྩ་དྲུའི་བུ་མོ་ལས།  
ཙ་ཅེའི་ཟེལ་ཙམ་སོར་ཅེར་སྒངས་པའི་དགེས།  
རྒྱལ་བའི་སྒྲི་ཆོ་རྩི་ཆེའི་གཤིས་སུ་གྲུབ།  
ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་མཐའ་དག་ལྷུང་འབྲུབ་ཤོག།

འཆད་ན་གཟུར་གནས་སྒྲི་བོས་མེ་ཏོག་འཐོར།  
ཆོད་པས་ལོག་སྒྲིའི་ཆོགས་ཀྱི་ཟླད་པ་འགེམས།  
ཆོམ་པས་མཁས་སྒྲོམ་རྣམས་ཀྱི་ཁེངས་པ་བཅོམ།  
སྒྲི་བའི་གདུག་དཀར་སྤྲིད་གསུམ་ཅེ་རུ་བསྐྱངས།

འགན་འཁུའི་ཆོམ་སྒྲིག་པ་ངག་དབང་རྩལ་ཁྲིམས།

ཆོས་དང་འཛིན་རྟེན་གང་ཡིན་ཡང་གཤམ་ཏེ་དགག་གཞི་འགོད་དགོས་ན་ཕྱོགས་གཉིས་  
པའི་རིག་པ་ལྟར་དང་སྒྲི་བ་བཅས་ལ་རྒྱས་མང་འཕྲོད་པར་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་ལ། ང་ཆོ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལན་བྱར་སྒྲོད་པའི་ཐབས་བཟང་ཡང་ཡིན།

རྒྱུད་གིས།



# ཀླུ་གཅིས་དང་སྤྲུལ་པ་

སྤོང་པོ་ཀ་ Shev Khera ཡིས་མཛད་པའི་“རང་བཙན་ནི་རིན་མེད་མ་ཡིན་”(Freedom is not free) ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ལས་  
(patriotism and treachery) ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་བདམས་བསྒྲིགས་བྱས་ཏེ་ཕབ་བསྐྱར་ཞུས།

དབུ་མ་བ་འཕྲིན་ལས། རིག་གནས་ཀ་པ།

ས་ལུ་ཇོན་མོན་(Samuel Johnson)  
མཆོག་གིས་ཀླུ་གཅིས་རིང་ལུགས་ནི་མི་ངན་ཁྲེལ་མེད་  
ཆོའི་ཐ་མའི་སྐབས་བཙུག་ཡུལ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་  
བསྐྱགས་གཏམ་དེར་ང་ཚོས་བསམ་གཞིག་ཤིག་བྱས་ན།  
གལ་ཏེ་(Samuel Johnson) གྱིས་གསུངས་པ་  
དེ་དོན་དངོས་ཐོག་དང་བདེན་ཞིག་ཡིན་ན།

George Washington དང་  
Churchill, Lincoln, Gandhi, Mandela,  
Lee Kwan Yew ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་མི་ངན་ཁྲེལ་  
མེད་ཤ་སྟག་ཡིན་སྟངས་ཅེས་པ་ཡིན། བདེན་པའི་  
རང་བཞིན་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱིས་ང་ཚོར་ཁོང་ཚོ་ནི་གཞི་  
ཚའི་ཆ་ནས་ཀླུ་གཅིས་པ་ཡིན་པ་ལས་སྐབས་འཆོལ་པ་  
ཞིག་མིན་པར་ར་སྟོན་བྱེད། གང་ལྟར། ཡང་གལ་སྲིད་  
མི་ངན་ཆོས་ཀླུ་གཅིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བེར་གོས་ཁྱོན་ན།  
ད་གཞི་དེ་ནི་ཚུལ་འཆོས་སམ་ཐོག་རྩའི་རང་བཞིན་ལས་  
ཀླུ་གཅིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་འདུག་པའི་སྒོ་  
ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན།

ཐེངས་ཤིག་ང་རང་སིང་ལྷ་ལུ་ལ་བསྟོན་  
སྐབས་ཟླ་བྱེད་ཆང་འཁོར་ཞིག་ལ་བཟུང་པ་ཡིན། ངས་  
ཁ་ལོ་བ་དེར་ཁ་བྱང་ཞིག་སྟོན་ཏེ་གནས་དེར་བསྐྱེལ་རྒྱུའི་  
ཁ་བརྗེས་བྱས་པ་ཡིན། ཁོས་ས་གནས་དེར་ཁར་ཐུག་བསྟོད་  
སའི་ལམ་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་སྐབས་སྟོར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
བརྒྱབ་རྗེས་ངའི་འགྲོ་ཡུལ་ཁང་པ་དེར་བསྐྱེལ་བྱུང་། ཆང་  
འཁོར་ནང་གི་རྒྱང་ཐག་འཇལ་ཆས་དེར་བཞུགས་པས་ཨ་

སྟོར་བཅུ་གཅིག་བབས་འདུག ངས་ཁོ་ལ་སྟོར་བཅུ་གཅིག་  
ཏག་ཏག་སྒྲས་པ་ཡིན་ཡང་ཁ་ལོ་བ་དེས་ཨ་སྟོར་བཅུ་ལས་  
ཐངས་མ་སྟངས་། ངས་ཁོ་ལ་ཟླ་ཆ་ཨ་སྟོར་བཅུ་གཅིག་  
བབས་འདུག་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་བཅུ་ལས་མི་ཐངས་དོན་ཅི་  
ཡིན་ཞེས་དྲིས་པར་ཁོས་ང་རང་ཁ་ལོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཅང་  
ངས་ཁྱེད་གང་དུ་འགྲོ་སའི་ཡུལ་དེར་ཁར་ཐུག་སྐྱེལ་དགོས་  
ཀྱི་ཅེད། འོན་ཀྱང་ངས་ཁང་པ་དེ་གང་དུ་ཡོད་མིན་གསལ་  
པོ་ཤེས་རྟོགས་མེད་སྐབས་སྟོར་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བྱུང་།  
གལ་ཏེ་ངས་ཁྱེད་ས་ཁུལ་དེར་ཐད་ཀར་བསྐྱེལ་ཡོད་ན། ཟླ་  
ཆ་ཨ་སྟོར་བཅུ་ལས་བབས་ཅེས་མེད། འཁྲིམས་ཐོག་ནས་  
ང་ལ་ཨ་སྟོར་བཅུ་གཅིག་ཐོབ་འོས་ཀྱང་། བཟང་སྟོན་གྱི་  
ལམ་ནས་ང་ལ་ཨ་སྟོར་བཅུ་ལྟག་མི་ཐོབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་  
ནོར་འཁྲུལ་བཟོས་པ་ལ་ཡང་ཟླ་བ་རེན་སྟོན་དོན་ཅི་ཡིན།  
ཞེས་བཤད་བྱུང་། ད་དུང་ཁོས་བཤད་དོན། སིང་ལྷ་ལུ་ར་  
ནང་ཟླ་བྱེད་ཆང་འཁོར་གཏོང་མཁན་ཆོལ་ཁ་ལོ་བ་ཞེས་  
འཛིན་གྱི་ཡོད། ཀླུ་ཁབ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཀླུ་ཁབ་  
དེའི་མི་མེར་ནི་ཀླུ་ཁབ་དེའི་སྐྱེལ་བམ་པོ་ཉ་ཡིན། སིང་  
ལྷ་ལུ་ར་ནང་ལོ་རེར་ཡུལ་སྟོར་བ་ས་ལ་བརྒྱད་ཅམ་སྐབས་  
ཀྱི་ཡོད་པས་ཡུལ་སྟོར་བ་ཞིག་ལ་ཆ་མཚན་ན་ཁོའི་བྱི་  
ཚུགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཐོག་མ་ཆང་འཁོར་ཁ་ལོ་བ་དང་  
ལྟན་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡུལ་སྟོར་བ་ཞིག་ཉིན་གཉིས་  
གསུམ་རིང་གནས་གསར་པ་ཞིག་ལ་བསྟོད་སྐབས་ཉིན་  
དང་པོ་ནས་ཁ་ལོ་བ་དང་ལྟན་དུ་མ་འགྲིགས་པ་བྱུང་ན་  
ཁོའི་སྟོ་འཆམ་གྱི་དུས་ཡུན་ལྟག་མ་ནས་སྟོད་པོ་ཞིག་རོལ་

མི་ཐུབ།

ཀླུ་ཁབ་ཞིག་གི་ནང་མི་སེར་མི་འདྲ་བ་ཚན་པ་  
གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི། ཀླུ་ཞེན་པ་དང་ཀླུ་འཛོང་  
པ་གཉིས་ཡིན། ཀླུ་ཞེན་པ་ལ་ཡང་། རྣམས་དུས་ཀྱི་ཀླུ་  
ཞེན་པ་དང་། ཀླུ་ཞེན་པ་དངོས་གཉིས་ཡོད། རྣམས་  
དུས་ཀྱི་ཀླུ་ཞེན་པས་ཁ་ནས་རང་ལས་ཀླུ་ཁབ་གཅེས་  
པར་འཛོལ་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ལ་མཚོན་ན། ཀླུ་  
གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྦྱུ་བ་  
ཐུང་གི་ཉེར་མཁོའི་མཐུན་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རྣམས་  
དུས་ཀྱི་ཀླུ་ཞེན་པ་ཞིག་གིས་“ངས་ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་དོན་དུ་  
ལས་དོན་ཆུང་ཆུང་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ཐུང་ཐུང་དེས་  
ཡིན”ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ཁ་ནས་བཤད་  
པ་ཅམ་ལས་དམ་བཅའ་བཟན་པོ་ཞིག་ནས་ཡང་མ་ཡིན།  
ཁོང་ཚོས་རྟག་དུ་གཡོ་སྐྱེ་འཁྲུག་ཏེ། གཞན་གྱི་ཀླུ་སྦྱར་  
ཐོབ་ཐབས་ཐུང་པ་དང་། ཡང་ན་ཁྲིམས་ཆད་ལས་གཡོལ་  
ཐབས་ལ་འབད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ཚོ་ལ་ཀླུ་འཛོང་པ་  
ཞེས་པའི་མིང་འདྲིམས་དེ་ཐོབ་འདྲིམ་མེད་ནའང་སློས་  
གཏོང་གི་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁོང་ཚོར་མེད། དཀའ་  
ངལ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འཕྲད་པ་ཅམ་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་ཀླུ་ཞེན་  
ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་ལེར་བརྟག་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཀླུ་ཞེན་པ་དངོས་ལ་གཞིགས་ན། ཁོང་ཚོས་  
“ངས་ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་དོན་དུ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་སློས་གཏོང་  
ཐུང་ཐུང་ཡིན”ཞེས་བརྗོད། གལ་ཏེ་དམག་མི་ཆང་མས་  
“ང་ལ་བཟའ་ཆོ་ཁྲིམ་ཆང་ཡོད”ཞེས་པ་དང་། “ང་ལ་ལས་  
འགན་གཞན་ཡོད”ཞེས་པ། ཡང་ན་“ང་ལ་རོགས་པ་  
མེད”ཞེས་སྒྲིས་ན། ང་ཚོ་ལ་རང་བཅན་ཐོབ་བཅ། འོ་  
ན་ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་དོན་དུ་ཡོད་ཆད་སློས་བཏང་བེན་པའི་  
དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྣམས་དུ་སྐྱུ་གཤམ་གྱི་ཕྱི་སྒོ་བེད་པ་རེད་  
དམ། འོས་འགན་ཞེས་པ་ནི་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལས་  
ཆེར་བརྗོད་བེན་པའི་ཆོག་ཞིག་ཡིན་ཡང་མི་ཆོ་ཀླུ་ཁབ་  
ཀྱི་ཞབས་ཞུ་དམ་བཅས་པའི་དམག་མི་ཆོས་འོས་འགན་  
ཆེར་ཐུབ། དམག་མི་ཞིག་ནས་“གལ་སྤྱིད་ཁྱེད་ནང་དུ་  
བསྐྱེད་ན་ཁོང་ཚོར་ང་ཚོའི་སྐྱེར་གསུངས་རོགས། ཁོང་ཚོར་  
ཁྱེད་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་དོན་དུ་ང་ཚོའི་ད་ལྟ་སློས་བཏང་

བ་ཡིན་ཞེས་གསུང་རོགས”ཅེས་ཟེར།

རྒྱ་ནི་འཛན་མི་(Rani Jhansi)ནི་  
དབྱིན་དམག་གིས་ཀླུ་གཞིས་དབང་འཛོལ་ཐད་བཏང་  
བའི་བཀའ་ཁུབ་ལ་དང་ལེན་མ་བྱས་པར་དམག་དོན་ལ་  
བྱང་པའི་ཆོལ་ལན་བྱེད་མཁན་གྱིས་སྦྱོང་ཞིག་ཡིན་ཁོང་  
ནས་སྤང་ཚུལ་ལ་འདུལ་ཐབས་མེད་པའི་དབྱིན་དམག་  
རྣམས་པམ་པར་བྱས་ཡོད། 1857 ལོའི་རྒྱ་བ་གསུམ་པའི་  
ནང་དབྱིན་དམག་བཞི་སྟོང་ལྷག་གིས་ཁོ་མོར་དམག་  
མཐའ་བསྐྱར་གྲང་། ཁོང་མོས་ཁྲུམ་པ་མེད་པའི་སྤྱིང་  
སྟོབས་ངང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་མཁས་སྦྱར་དེ་ཀླུ་དུ་འཁྲུང་  
དམག་སར་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། དམག་འཐབ་ལས་ཁོང་  
མོར་མས་སྦྱོན་ཆབ་ཆེན་པོ་གསེ་མཐར་ཆོ་སྟག་ཤོར།  
རྣམས་དེར་ཁོང་ལོ་ན་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཉིས་ལ་སོན་ཅམ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླུ་གཞིས་དང་། ཀླུ་  
ཞེན་གྱི་ཁྲུམ་མེད་སྤྱིང་སྟོབས་སྤྱར་སྟོབ་ཐད་བཅངས་པའི་  
ལྷག་བསམ་ལ་དག་པོ་དབྱིན་དམག་ཚོ་ཡང་ཁྲུམ་དགོས་  
པ་བྱུང་ཡོད།

ཀླུ་ཚོང་པ་ལ་ཡང་རིགས་སུ་དབྱེ་ན། མངོན་  
དུ་གྱུར་བ་དང་མ་གྱུར་པའི་ཀླུ་འཛོང་པ་གཉིས་ཡོད།  
མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཀླུ་ཚོང་པ་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དོན་  
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླུ་ཁབ་ཁྲོམ་རུ་འཛོང་གི་ཡོད་པ་དང་།  
མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཀླུ་འཛོང་པས་ཁྲུ་སིམ་མེར་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཀླུ་ཁབ་འཛོང་གིན་ཡོད་པ་ལ་ལྷ་ནས་སྤྱོད་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་གཉིས་ལས་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཀླུ་འཛོང་  
པ་རྣམས་སྐྱུ་པ་དང་མཆང་ཆོབ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་  
མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཀླུ་འཛོང་པ་ནི་གཡོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
པ་དང་། མངོན་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཀླུ་འཛོང་པ་ནི་གཡོ་ཅན་  
ཡིན་པའི་ཁར་སྤར་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས་སོ།

ཉ་མིག་མིག་(Jelly fish)གིས་  
མཚམས་རེ་འབུ་སྟོགས་སྟོ་(ཟུག་པའི་བུ་མོ)ལྟར་མིང་  
གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། འབུ་སྟོགས་སྟོ་ལ་ཕྱི་སྟོགས་ཀྱི་སྤྱང་  
སྟོབས་ཡོད་སྐབས་གང་ཅམ་གསོན་པོར་གནས་ཐུབ་པའི་  
རྒྱས་པ་ལྡན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འབུ་དེ་སྤྱི་མཐུད་འཛོལ་  
བྱེད་པ་ལ་ཁ་ལག་དགོས་ཆེན། དེ་ཡིས་ཉ་མིག་མིག་གི་ནང་

ཁྲོལ་བ་རྒྱ་མཚོ་འགྲོ་བ་ཅུ་མ་ཉེ་མཐར་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་  
བཟས་མ་ཚར་བར་འཚར་ཡོངས་ལ་རྟོག་བཞིན་ཡོད། དེ་  
ནི་དང་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ལས་རྟོག་བཅོས་མ་ཡིན།  
དཔེ་དེ་བཞིན་དུ། རྒྱལ་འཛོལ་པ་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུན་  
ཞུན་ཡོད་ཚད་ཡོངས་སྤྱད་རྗེས་མཐར་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡང་  
གཏོར་བཞིག་གཏོར་གི་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཚང་མར་འདོད་མེད་དང་རྒྱས་  
སྤྱོད་ལ་ཆགས་ཏེ་སྤྱི་བྱེད་དང་རྒྱལ་འཛོལ་བྱེད་མཐུན་  
གྱི་མི་རན་ཡོད། གཉེན་ཆག་དོགས་ཅན་དང་བདག་  
འཛིན་ཆེ་བའི་མི་དེ་ཚོའི་རིགས་ཀྱིས་རྟག་དུ་དབང་ཆ་  
དང་། རྒྱ་ཁོར་། གོ་གནས་སོགས་འདོད་ཀྱིན་ཡོད། ང་  
ཚོའི་རང་བཅན་ཡང་དེ་ལྟར་ཤོར་སོང་བ་རེད།

ཨ་རིའི་རང་བཅན་དམག་འབྲུག་སྐབས་ཀྱི་  
ཕྱེན་ཁྱིམ་ཨར་ནོལ་(Bernadict Arnold)  
ཡང་མི་རན་དེ་ཚོའི་གས་ཤིག་རེད། སྐབས་དེར་ཁོས་  
ཨ་རིའི་དམག་འཐབ་ཀྱི་གསང་ཡིག་འགའ་དེ་བྱིན་རི་  
བར་བཅོངས་པ་རེད། སྐྱོག་རྒྱས་དེ་ཨ་རིའི་མི་མང་  
ཚོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་འཁྲལ་ཁོ་དེ་བྱིན་ཡུལ་དུ་གནས་  
གཞིལ་ལ་མ་སྟོང་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། དེ་བྱིན་ཡུལ་  
དུ་འང་མི་ཚོས་ཁོ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་བྱ་རྒྱ་ལྟ་ཞིག་  
ཐོན་ཁོ་ཉི་འགའ་དུ་ཡོད་པ་ཡང་གཞན་གྱིས་རིག་དུ་  
བཅུག་འདོད་མེད་པ་རེད། མི་ཚོས་འདུ་འཛོམས་སར་  
ཁོ་ལ་སྐད་ར་བཏང་མུང་ལ། བཤད་ཤོལ་ལ་ཁ་ཤས་  
ཀྱི་ཁོའི་གདོང་ལ་ཐུག་པ་ཡང་བརྒྱབ་ཡོད་པ་འདྲ། ཁོ་  
གང་དུ་བསྐྱོད་ཀྱང་ཁོའི་མིང་ཆད་རན་པ་“རྒྱལ་འཛོལ་  
པ་ཕྱེན་ཁྱིམ་ཨར་ནོལ”ཞེས་པས་ཁོའི་རྗེས་སུ་སྐྱེག་  
བཞིན་ཡོད། དེང་སང་གི་ཆབ་སྲིད་པ་ནམས་ཀྱང་ང་  
ཚོས་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་མངོན་གྱི་མི་འདུག་  
གམ། དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་ཞུན་ཞིག་བསྐྱར་སྒྲོས་ཀྱི་དོན་  
པ་མ་ཡིན་ནམ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནོར་འཁྲལ་རི་ཙམ་བསྐྱར་  
སྒྲོས་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་དེའི་རིན་ཐང་གི་མཆན་པུ་དེ་  
ཙམ་གྱིས་མཐོ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེས་ན་ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་  
ལས་སྤྱངས་པའི་སྒྲོ་བ་ཆོན་གཅིག་ལུ་དེ་ནི་དེ་བར་ང་  
ཚོས་ཆ་བ་ནས་གང་ཡང་སྤྱངས་མེད་པ་དེ་རེད།

འདོད་རྩམས་ནི་རྒྱལ་འཛོལ་པ་ཚོའི་ལྷ་གྲུབ་  
གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། རྗེས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དོན་དུ་རྒྱལ་  
འཛོལ་པ་ཞིག་གིས་འདྲེ་དང་རན་འབྲེལ་གྱིས་བ་  
འཐུང་ལ་རུང་བཤད་རྟོག་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་རྒྱལ་  
འཛོལ་པ་རང་ཉིད་འདྲེ་ཡི་དགོང་བས་སུ་མ་གྱུར་གོང་  
གི་དུས་ཀྱི་ཉག་ག་ཞིག་ཡིན།

ངའི་རེ་སྒོན་ནི་རྒྱལ་འཛོལ་པ་ཚོས་རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ལ་འདུས་ཏེ་ཞབས་འདེན་དུ་མི་ཚོག་  
པའི་ཆ་ཁྲིམས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ།  
ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་དམག་མི་དང་རྒྱལ་ཞེན་པ་ཚོར་  
རྒྱལ་འཛོལ་པའི་ཁྲག་གི་ཞལ་འདེབས་མི་སོག་རྒྱ་དེ་ནི་  
ངའི་འདུན་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

འགན་འཁུའི་ཚིག་སྒྲིག་པ་བཟུ་ཤིས་བསོད་ནམས།

ཚུམ་རིག་གི་གཤམ་ཆེའི་རྒྱ་ཞུན་ནི་  
སྐད་ཆ་ཡིན་པ་དང་།  
སྐད་ཆ་ནི་ཚུམ་རིག་གི་  
གྲུབ་བྱེད་དང་པོ་ཡིན།  
  
ལྷ་རུ་སུའི་གཤམ་ཅན་  
ཚུམ་རིག་པ་གོ་འར་ཅིས།

# ཁྱེད་ཀྱི་ཡང་ཚོ་དང་ང་ཡི་འཚོ་ལ་སྟེག

རིག་འཛིན་སྟོན་ལམ། ནང་རིག་

མཛེས་པའི་མེ་དོག་གི་འདབ་ལོ།  
བསེལ་འཇམ་རྒྱུང་བྱ་ཡིས་གདོར་བས།  
གཡུ་རྒྱུང་བྱང་བ་ཡིས་གཤོག་ཟུ།  
མྱངས་ཀྱང་སྟོ་སྟངས་གི་གཞི་མ།

སེམས་སོང་བྱ་མོ་ཡི་ལང་ཚོ།  
ཐོབ་དང་ནོར་ཇས་ཀྱིས་བསྐྱས་སོང་།  
སྒྲིང་གཏམ་སྟུང་བྱུངས་སུ་བཀྱག་ཀྱང་།  
རང་སེམས་སྟོ་རོགས་ལས་མ་འདས།

ཡངས་པའི་ལྷམ་ར་ཡི་ཁོད་ན།  
པརྒའི་ཟུང་འབྲུ་དེ་འཐོར་བས།  
སྒར་ཡང་དབྱིད་དཔལ་ཞིག་བཞད་དུས།  
མེ་དོག་འཁྱུངས་པ་ལ་རེ་སོང་།

ལས་ཀྱི་བཀའ་བྱ་དེ་བཅན་པས།  
ཆེ་འདིའི་མཛའ་གོགས་སུ་མ་བྱུང་།  
མ་འོངས་ཆེ་རབས་ཀྱི་ཕྱིང་བར།  
འཛོམས་པའི་རེ་སྟོན་དེ་བྱས་ཡོད།

སྒྲ་གོས་དམར་པོ་ཡི་འོག་ནས།  
བསྐྱབ་གསུམ་གཅེས་སྒྲས་དེ་མ་རུས།  
མ་དུལ་རང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུང་བྱས།  
འཁོར་བའི་ལྷད་མོ་ལ་བྲིད་སོང་།

ཕར་བཞུས་འཁོར་བ་ཡི་ངང་རྩལ།  
བྱིས་པའི་ཆེད་ར་དང་མཚུངས་འདུག།

རང་སེམས་ན་རྒྱུང་གི་བྱིས་པ།  
མི་གཡེང་རང་དབང་ནི་མ་བྱུང་།

སྒྲ་ཆོགས་འཁོར་བ་ཡི་ལོངས་སྟོད།  
བྱིས་པའི་ཆེད་ཆས་དང་འབྲུག་།  
མ་དུལ་རང་སེམས་ཀྱི་བྱིས་པ།  
མ་ཆགས་རང་དབང་དེ་མི་འདུག།

དགའ་སྟུག་ཆགས་སྟངས་གི་འཐབ་ར།  
ཡངས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་མོས་ཁམས།  
མི་བརྟན་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཟིན་པས།  
གཏད་སོ་མེད་པ་ཞིག་ཆོར་བྱུང་།

ཡོད་ཚད་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནོར་ཇས།  
སྒྱུངས་ཀྱང་འགྲན་རུས་སུ་མེད་པ།  
བསྐྱབ་གསུམ་དམ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ།  
ཡིན་པ་དག་ཐོད་རང་གེས་སོང་།

ཆེ་ཡི་ལྷག་མ་ནི་ཉུང་ཡང་།  
ཐར་པ་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པས།  
ཆེ་འདིར་འབྲུབ་སྐལ་དེ་མེད་ཀྱང་།  
བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་འཛོག་འདོད།

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ལྷུ་བ་བརྟན་གྲགས་པ།

ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་སྒྲུབ་ཐོ།

བསམ་སྒྲིང་བུ། རིག་གནས་ཀ་པ།

སྒྲིབ་སློབ་གསེང་གི་སྒྲིཊ་ཆོག་ནང་མེད་ཐབས་མེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན། སྒྲིཊ་ཆོག་སྤེལ་པོ་  
འདུགས་སྒྲུབ་གི་ལས་གཞིར་གྱུར་ནས། དཔལ་འབྱོར་མཐོ་སྒྲུབ་དང་ཆོང་ལས་ཁེ་སྒྲིགས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་།  
ཤེས་ཡོན་སྒྲུབ་སྒྲིཊ་ཆོག་པའི་ཆེད་ལས་མཁས་ཆེན་དང་སྒྲིག་སར་གཞིན་ཏུ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཆེད་ལས་དག་ཀྱང་  
སོགས་སྒྲིཊ་ཆོད་ལྡན་པའི་ཤེས་ཡོན་གི་དཔུང་སྡེ་གང་མང་ཞིག་ཐོན་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་སྒྲིཊ་ཆོག་པའི་ཤེས་ཡོན་ལ་བྱིར་མིག་

གནད་དོན་འདིའི་འོག་ང་ཆོས་འདས་ཟིན་པའི་སློབ་གསེང་རྒྱུད་རིམ་དང་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་བུས་ལ་བྱིར་མིག་  
ཅིག་བཏུས་ཏེ་མ་འོངས་པའི་སློབ་གསེང་ཁ་ཕྱོགས་འཛིལ་དགོས། དེ་ཡང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་གི་སྒྲིཊ་ཆོག་རིམ་  
ལས་ཤེས་དགོས་པ་དང་སྒྲིཊ་ཆོག་གི་འགྲུར་འགྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་རྒྱུ་ཆོད་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས།  
དུས་རབས་ཞེར་གཅིག་པའི་མཆོམས་འདིར་སྒྲིག་རྒྱལ་ཆོན་ཆལ་གི་རྒྱུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་སྐྱིང་སྤེལ་པོའི་ཆབ་  
དཔལ་རིག་གསུམ་གི་འགྲན་ཆོད་སྒར་ལས་ཇེ་ཟབ་དུ་བྱེན་ཏེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་ཐོག་རྒྱལ་སྒྲིཊ་རྒྱལ་ནང་གི་རིགས་གཅིག་  
མཁས་དབང་དང་ཆེད་ལས་དག་ཀྱང་ཆོད་མས་ཤུགས་སྒྲིཊ་སྒྲིཊ་བཞིན་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་གཞུང་འཛིན་  
ནས་ཀྱང་འདིའི་ཐོག་རྒྱལ་སྒྲིཊ་གི་རྒྱུས་པ་ཆོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བཏོན་ནས་ལོ་རེའི་དཔལ་འབྱོར་གི་འགྲོ་ཐོན་ཐད་མ་ཆ་  
གསོག་འཛོག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྒྱུ་ཆོས་ནས་གཞིགས་ན་འགྲན་ཆོད་དང་ཡར་ཐོན་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྒྲིཊ་ཆོད་དཔལ་རིག་  
གསུམ་གི་ཆོང་རར་ཞུགས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་གིས་དེང་རབས་ཅན་གི་ཆོང་རའི་ཁྲོད་དུ་  
འདུག་འདོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྒྲིཊ་ཆོད་པའི་རང་གི་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་ལེགས་  
བྱུང་དག་ཀྱང་མི་ཉམས་རྒྱུ་འཛིན་དང་ཉམས་པ་སྒྲར་གསོ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མཆིས་ཆོ། དང་ཐོག་སློབ་རྒྱུད་ནས་  
མཐོ་སློབ་བར་ཆོད་ལྡན་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་མཐོ་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་མི་རབས་གསར་པའི་སྒྲིག་སར་དོན་གཞེར་ཅན་ནམས་  
ཤེས་ཡོན་གིས་བྱུག་པའི་དམིགས་འདུན་བཟུང་པོ་ཞིག་དུ་འཁྲིད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཞེ་འདོད་དང་  
ལག་ལེན་ཐུན་ཅི་ལྷག་དུ་མ་སོང་བར་ངེས་པ་བརྟེན་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་སྒྲིཊ་རྒྱུ་ཡིན་པ་གོར་མ་ཆག།

དེས་ན་རྒྱུད་ཐག་རིང་པོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་ལོ་རྒྱུས་གི་འཕེལ་གྱིབ་ལ་རྒྱུད་ལྷ་བྱ་མི་དགོས་པར་རང་ཅག་  
བཅན་བྱོལ་དུ་གྱུར་བའི་ཉེན་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་སྤེལ་པོ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསེང་གནས་བབ་ཇི་ལྟར་  
ཡིན་མིན་འཆད་པར་བྱའོ།

དང་པོ། བ་མའི་སློབ་གསེང་སྒྲིཊ།

ཡ་མ་ནི་ཕུ་གཤེད་དག་ཀྱང་དང་པོ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཨ་མ་ནི་བྱིས་པ་ཐོག་མར་གྲུབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་  
ནས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་དང་བྱིས་པ་འདི་ག་རྟེན་ཐོག་ཐོག་མར་བྱོན་སྒྲིཊ་བས་ངོ་  
ཤེས་པའི་སྒྲིཊ་བས་ལུལ་དང་པོ་དེ་ཡིན། ཨ་མ་དང་བྱིས་པའི་དབར་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་གྲུབ་པས་  
ཨ་མས་ཕུ་གཤེད་འཆར་ཡོངས་དང་སེམས་ཁམས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་གིན་ཡོད། ཕུ་གཤེད་བདེ་སྒྱུག་དེ་རང་ཉིད་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་མངལ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་རྒྱུ་དུ་ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པ་ཟབ་དང་ཤུགས་ལས་སོགས་མི་  
བྱེད་པར་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་བྱིས་པའི་འཆར་ཡོངས་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། བྱིས་པ་བཅས་རྗེས་བྱིས་པའི་སེམས་

ཁམས་དང་མཐུན་པའི་ཅེད་ཆས་དང་བྱམས་བཅའི་ཅིས་ཟིན་པའི་ཐོག་མའོངས་པའི་བྱིས་པའི་མདུན་ལམ་ངོ་མཆར་  
ལྟ་ཞིང་འོད་སྟོང་འབར་བ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་སྐྱབ་པའི་གདེངས་སྟོབས་དང་རེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་  
།

འོན་ཀྱང་བཅན་བྱུང་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་པ་མ་ཆམས་ཀྱིས་སྤྱུག་ཀྱི་འདུན་ལམ་དང་རང་ཉིད་འབྲེལ་  
བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་དེ་མི་ཤེས་པ་འམ། ཤེས་ཀྱང་དང་དུ་མ་སྒྲངས་པ་འམ། ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་སྒྲེན་ཐེབས་  
སམ་གང་ལྟར་པ་མ་པལ་ཆེ་བས་སྤྱུག་བཅས་སྐབ་ཅམ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་འགན་འཁུར་བྱེད་ཀྱི་མེད། ལྷག་  
པར་དུ་རང་ལ་མངལ་འཁོར་བ་ནས་བཟུང་སྤྱུག་ཀྱི་མདུན་ལམ་ཐོག་བསམ་གཞིགས་བྱ་སྐབ་མཁལ་གྱི་པ་མ་ནི་ད་ལམ་  
ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད།

དེང་དུས་ཀྱི་གཞིན་སྟེས་རྒྱུས་ལ་པ་མའི་བྱམས་བཅའི་ཞན་དག་པ་དང་། སྤུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་མདུན་ལམ་  
མཐོང་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་མེད་སྟབས། མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་སྟོན་དང་རྒྱན་སྟེལ་གྱི་གོམས་གཤེས་ལ་སྤྱན་རླང་སྟེས་ཏེ།  
རང་ཉིད་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་མེས་པོ་རྒྱལ་ལ་སྐར་བ་འདེབས་པའི་བྱ་སྟོན་སྟེལ་བ་དང་། ལེན་པོ་མེད་བཞིན་དུ་  
སྐད་ར་མ་ལུག་དང་ཆས་ལ་མ་བུང་གི་རྒྱལ་ཅན་དུ་བསྐྱར་བ་སྟོན་ཐོན་དུ་བཅེ་བ་སོགས། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་མི་ལྟ་  
པ་དང་སྤུགས་བསམ་དབེན་པའི་ན་གཞོན་གྱི་དཔུང་ལྗོངས་ཉིན་མོ་བཞིན་རེ་མང་དུ་གྱུར་ན། སྐར་ཡང་བཅན་བྱུང་  
དུ་རིག་གནས་གསར་བ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཞིག་ཐེབས་སྤྱུ་ཡིན་པ་གོར་མ་ཆག

འདས་ཟིན་པའི་གནད་དོན་རྒྱུང་རིང་དུ་མ་བོར་བར་དེར་བསམ་གཞིགས་བྱས་ཏེ་པ་མ་ཆམས་ཀྱིས་རང་སོ་  
སོའི་སྤྱུག་ཀྱི་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཡོང་བའི་ཐབས་ལ་གཞོལ་ནས། སྤྱི་ཚོགས་ཤི་ལ་པོའི་ལོག་རྟོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དག་  
སེལ་སྐབ་པར་བྱ་རྒྱ་དང་། དེང་རབས་ཅན་གྱི་འཕྲུག་ཆའི་ཁྲིད་ནས་རང་གི་རིགས་གཞུང་རྒྱུན་འཛིན་སྐབ་པ་བྱ་དགོས།  
དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ནི་མི་རབས་གསར་པ་རྒྱལ་ལ་ཞེན་ལྷག་བསམ་དང་ཤེས་ཡོན་ཆད་ལྟར་ཅན་  
དུ་འགྱུར་སྐབ་པ་བྱ་རྒྱུ་འོས་འགན་ཡང་པ་མ་ཆམས་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད།

མདོར་ན་པ་མ་བཟང་པོའི་བྱ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་སྟེད་སྤིང་སྐབ་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་རང་ཡིན།

གཉིས་པ། གཞི་རིམ་སྟོབ་བྱ་ཁག་གི་སྟོབ་ཆན་གཏན་འབེབ་དང་དགེ་ཆན་གྱི་སྟོབ་ཁྲིད་སྟོར།

བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སྟོབ་བྱ་ཁག་ཏུ་འཛིན་བྱ་དུག་པ་ནས་རྒྱལ་རབས་དང་། བར་སྟོན། ཆོས་  
འབྱུང་། རིག་ལམ་སོགས་སྟོབ་ཆན་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་ཉིན་རེར་དུས་ཡུན་རྒྱ་ཆུ་ཆོད་  
གཅིག་ནང་སྟོབ་ཁྲིད་དགོས་པས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བ་ཡིན། གཅིག་ནས་དུས་ཆོད་འདྲང་ངེས་མེད་པ་དང་གཉིས་ནས་  
སྟོབ་མའི་སྐད་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆད་ཞན་པས། གང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྟོབ་ཆན་ལ་གོ་བ་ལོན་མ་སྐབ་པ་སོགས་ཀྱི་  
དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་གང་གཏན་འབེབས་ཟིན་པའི་སྟོབ་ཆན་རྒྱལ་པོད་དགེ་ཆན་གཅིག་གིས་སྟོབ་  
ཁྲིད་བྱ་དགོས་སྟབས། རང་ཉིད་དགའ་ཞེན་དང་གདོང་ཆོད་ཡོད་པའི་སྟོབ་ཆན་བྱེ་བྲག་པ་དེར་ཆལ་དུ་བཏོན་ནས་  
སྟོབ་ཁྲིད་བྱེད་མི་སྐབ་པ་མ་ཟད་སྟོབ་མའི་རྒྱུད་ལ་ངེས་གཏན་གྱི་བག་ཆགས་ཀྱང་དེ་བས་འཛིན་མི་སྐབ་པ་ཡིན། དཔེར་  
ན་ཆོས་འབྱུང་ཐོག་ཆེད་དུ་སྟོབ་སྟོང་མཐར་ཕྱིན་པའི་དགེ་ཆན་ཞིག་ལ་བར་སྟོན་སྟོབ་ཆན་འབྲིད་དུ་བཅུག་ན་ཞིབ་ཆ་  
དང་ངེས་ཤེས་བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས་འབྲིད་མི་སྐབ་པ་གསལ་པོ་ཡིན། གཏན་འབེབ་ཟིན་པའི་སྟོབ་ཆན་རྒྱལ་པོད་  
ཡུན་ཆད་འཛིན་ནང་ཁྲིད་ཟིན་དགོས་པ་དང་སྟོབ་མའི་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་ལེགས་པོ་དགོས་པ་ཡིན། གནས་  
སྐབས་དེའི་འོག་དགེ་ཆན་རྒྱལ་པོད་ཀྱི་དམིགས་ས་གཙོ་བོ་སྟོབ་ཆན་འབྲིད་ཆར་ཐབས་དང་ཡིག་རྒྱུགས་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་  
གསོན་བྱ་རྒྱུ་ལས་སྟོབ་མའི་མདུན་ལམ་སྟོབ་སྟོན་དང་སྟོགས་མ་ཀྱུན་སྟོན་ཐོག་དགེ་ཆན་ཁག་ལ་བྱས་འཁྲིའི་བྱེད་པའི་

དུས་ཚོད་དང་གདེངས་སྟོབས་ཆེས་ཞན་པ་ཡིན།

གནད་དོན་དེ་དག་ལོག་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ནི། སློབ་གྲྭ་ལ་སྒྲིག་གི་མང་གཞི་མཐུག་པོ་ཞིག་བཏིང་  
སྟབས་སློབ་ཚན་གང་ཞིག་ལ་འབད་པ་བྱས་ཆོད་པའི་ལོ་ལོ་སྟོན་སྟབས་ཀྱི་རྩ་ས་པ་ལྟན་ན། སློབ་གྲྭ་ཁག་  
གི་འཛིན་གྲྭ་བརྒྱད་པ་བར་པོད་ཡིག་སློབ་ཚན་བརྒྱ་ལྷམ་དང་ཚུལ་རིགས་གཉིས་ཁྲིད་ནས་སློབ་མའི་སྒྲིག་གི་མང་  
གཞི་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་འབད་དགོས་པ་དང་། དགེ་ཆན་ཡང་བརྒྱ་ལྷམ་དང་ཚུལ་རིགས་ལ་སློབ་མང་དང་སློབ་སྦྱོར་  
ཐོན་པ་གོ་སྒྲིག་ཞུ་སྟབས་པ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་གོང་གི་དཀའ་ངལ་དང་སྟོན་ཆ་ནམས་སེལ་སྟབས་པ་མ་ཟད་དངོས་  
ཡོད་ཀྱིས་ཆེད་ལས་པ་གང་མང་གསེ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ལས་བྱུང་ཞུགས་སྟབས་པ་ཡིན།

མདོར་ན་བདེན་དོན་ཡིན་མིན་གྱི་ཆད་འཛིན་ས་ནི་ལག་ལེན་ཁོ་ན་རེད། ལག་ལེན་ནི་ཤེས་རྟོགས་ལས་  
ལྷག་པ་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་ལ་ཡོངས་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཐད་ཀར་དངོས་སུ་སྒྲུབ་སྟབས་པའི་  
ཡོན་ཏན་ཡང་ཡོད་པས་སོ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ང་ཚོའི་མིག་མདུན་དུ་མདོན་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་ནམས་གྱི་མི་  
ཚོའི་ནང་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་སྟབས་པ་ཞིག་དང་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཤེས་ལྡན་པ་ཞིག་དུ་འགྱུར་སྟབས་པའི་དམིགས་  
ཡུལ་བཟུང་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་གནད་འབེབས་བྱ་གལ་ཆེ་ལོ།

གསུམ་པ། སློབ་གསོ་རིགས་པའི་ཐོག་གྲུགས་སྟོན་དགོས་གཤམ།

དེ་ཡང་སློབ་གསོ་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་མི་སྣ་སྟེད་སྲིད་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་མཁོ་  
བའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཅན་བྱོལ་བོད་མའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་སློབ་གསོ་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་  
པའི་སློབ་ཚན་ཟུར་དུ་མེད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཡང་ཉ་ཅང་དཀོན། དེས་སྟེན་པས་སློབ་མའི་སེམས་ཁམས་རྒྱས་  
ལོན་བྱ་མ་སྟབས་པར་བྱིས་པ་དང་། དར་མ། གཞོན་ནུ་སོ་སོར་བྱེད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་བཞིན་དུ་གཅིག་ལྟ་བུར་  
འཛིན་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

བརྒྱད་མིམ་འདིའི་འོག་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་བག་ཆགས་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་འཛིན་སྟབས་ཀྱི་མེད་  
ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱ་ཐབས་ཐད་དམའ་རིམ་ནས་གཞི་རིམ། གཞི་རིམ་ནས་མཐོ་སློབ་བར་གོམ་པ་རིམ་བཞོད་ཀྱིས་ཡར་  
རྒྱས་ཀྱང་གཏོང་སྟབས་ཀྱི་མེད། དེས་ན་ང་ཚོས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སློབ་གསོ་རིག་པ་གཉིས་གཤམ་ཆེར་འཛིན་  
པའི་ལྟ་བྱ་བ་རྟེན་པར་བྱས་ཏེ་སྟོན་ཆ་ཟུར་བཅུགས་ཀྱིས་གྲུགས་སྟོན་བརྒྱུད་དགོས།

མདོར་ན་ང་ཚོས་སྟོན་ཆ་སློབ་གསོའི་ལེགས་ཤེས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེང་རབས་སློབ་གསོའི་སྣང་ཆ་  
ནམས་ཁགས་བ་བྱས་ཏེ་འབྱུང་འགྱུར་སློབ་གསོའི་ཐོག་འཐུས་སྟོང་ཆེད་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་ཁྲིད་བྱུང་འབྲས་  
ཐོན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་སྟོན་ཆ་ཕྱོད་མེས་པོའི་གསུང་བཞིན་ཟམ་པ་རྟེན་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་དུང་ལམ་ཀ་  
གསར་པར་བསྐྱོད་རྒྱུ་གསུང་འཛིན་ཆེན་པོ་གནང་ནས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་དེ་སྟེད་པར་ལང་ཆོ་  
མི་ནམས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ནོ།

འགན་འཁེལ་ཚུལ་སྒྲིག་པ་དག་དབང་ཚུལ་སྟོན་པ།

ལྟོ་སྒྲུ་བ་ཆུ་མཆོར་འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་ས་ཕྱིར་གཡོས་པ་ལས། །  
བྱུང་བའི་རྒྱ་གཞོན་དག་ལེགས་བྱེ་བའི་མཆོན་མ་ཅན། །  
ཡི་ཤེས་ཟེལ་གྱིས་མ་རིག་བྱུང་ནས་འབྱིན་མཛད་ལྟ། །  
ངང་བའི་བུ་མོ་བདག་མགྱིན་འོ་མཆོར་ཅེན་པར་མཛོད། །

ཡི་ཤེས་རྒྱལ་བ་ཅེགས་ས་འདྲིན་ལྟོ་སྒྲུ་པོའི་ཅེར། །  
མཛོས་སྒྱག་ཡིན་དེ་ལའི་གཡོགས་པ་བཞིན། །  
མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་བྱར་ལྷན་ལྟ་པ་ཅན། །  
འཇམ་དབྱངས་སྒྲུ་བའི་གཏེར་དེས་རིང་ནས་སྦྱོངས། །

མཛད་བྱུང་སྒྲུ་འཕྱལ་རིགས་གསུམ་འདུས་པའི་སྒྱ། །  
མི་བླ་འདྲིགས་ལས་སྦྱོལ་བའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། །  
མཁའ་ཡི་ཡིད་ཅན་འདྲེན་པའི་ཁུར་འབྱུར་བ། །  
རྩེ་བཅུན་སྒྲུ་མའི་ནམ་ཐར་དན་བཞིན་འདུད། །

མགོན་ཁྱོད་མདོ་ཁམས་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་བ། །  
སྤྲོད་དང་ཞི་བའི་ཆ་གདུངས་གཞིལ་བའི་དཔལ། །  
ལྷ་བཅས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཞིང་མཆོག་ཏུ། །  
བལྟམས་པའི་སྒྱེ་རྒྱུ་སྒྲུ་ལ་བཟང་མགོན་དུ་བརྩེད། །

དེ་ཆོ་རྒྱན་བྲལ་འཕྲི་ཤིང་སྒྱ་གུ་མས། །  
ཡལ་འདབ་མེ་དོག་གོས་བཟང་ན་རྒྱན་སོགས། །  
སྒྲུ་མང་ངོ་མཆར་ཆས་ཀྱིས་ལེགས་སྤྲོས་ཏེ། །  
མ་ཐོས་སྒྲུང་དུག་མཛའ་ཐོའི་འགྲོན་དུ་བྱས། །

གཞོན་ཆོ་གཞོན་ཏུ་དོན་གྲུབ་རི་བཞིན་དུ། །  
ལྷན་སྒྲེས་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་དོ་ཤལ་གྱིས། །  
འགྲོ་བ་ཡིད་ཀྱི་མཛའ་མོ་མཛོས་བྱས་ཆོ། །  
འདིག་རྟེན་འདི་ན་ཡམ་མཆོན་ཁྱོད་ཞེས་སྒྲེང་། །



བྱམས་སྤྱིང་ནོར་འཛིན་བ་གམ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲེར། །  
 བསྐྱབ་གསུམ་གསེར་གྱི་རྒྱལ་མཚན་གཡོ་བའི་གཟིམ། །  
 རབ་འབར་གྲགས་སྒྲན་རིན་ཆེན་ན་ཆ་ཡིས། །  
 རྩྭགས་ཀྱི་བུ་མོའི་སྒྲན་ཤལ་རིང་བར་བྱས། །

མ་སྦྱང་ཚུལ་ཁྱིམས་ངི་མེད་ཡོན་ཏན་ནོར། །  
 ཤིན་ཏུ་མྱེ་བའི་ཁུར་ཆེན་སྒྲུམ་པའི་ཆོ། །  
 གསེར་ལྗན་སྒྲིག་མོའི་སྒྲོ་བ་རལ་འབྱར་ཞེས། །  
 ཆངས་ཆེན་མེད་པོ་ངལ་བ་སྒྲོང་གིས་མནར། །

ཐུབ་བསྐྱན་ཀུན་ཐུང་ཆོས་གྲུའི་ཆལ་ཡངས་པོར། །  
 བྱམས་པའི་མཚན་འཆང་སྒྲོན་མཚན་ཟླ་བ་ཡིས། །  
 བཤད་སྒྲུབ་འོད་ཀྱིས་མངོས་པར་བྱས་སོ་ཞེས། །  
 མཁས་དགུས་བསྒྲོད་པའི་སྒྲན་གྲགས་འབྱུག་ལ་འགན། །

དམ་པའི་ཞལ་གྱི་པར་ལས། །  
 བྱུང་བའི་མན་ངག་སྦྱང་ཅིའི་བཅུད། །  
 རོམས་མེད་གཞིབ་པའི་གསུང་ཞིམ་ནི། །  
 མཁས་མང་གསེར་རིའི་ཁོར་ཡུག་གི། །

སྤྱིང་བར་ནམས་སུ་སོང་བ་ཡིས། །  
 སྒྲན་གྲགས་བ་དན་གཡོ་བའི་སྒྲུམ། །  
 མ་རྩ་འབྲི་གསུམ་བསྐྱེད་ས་བྱས་ནས། །  
 ངལ་མེད་དུས་བཞིར་མཐའ་རུ་སྒྲོས། །

རོ་མཚར་ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་ལྷགས་མཐའ་ཡས་འདུད། །  
 སྒྲན་ཅིག་གྲོལ་མཛད་གནས་ལ་རིག་པའི་གཞུང། །  
 མདོ་ཁམས་སྤྱིང་ས་སུ་མཁོན་དུ་འབོད་མཁས་པོ། །  
 སྒྲན་མེད་སྐབས་གསུམ་སྤྱིང་མོ་ཁྱོད་ཉིད་ཅེས། །  
 བསྐྱབས་པ་བརྗོད་ལ་ཉི་མ་ཟླ་བ་ཡང་། །  
 ལྷ་བའི་ཟོལ་གྱིས་མཁའ་ལ་ཅིའི་མི་རྒྱ། །

བཞུག་པའི་རྒྱ་མཆོད་གས་ཅན་རོས། །  
 ལྷ་ཆོགས་རྒྱལ་པ་ལྷན་མེ་དྲག་འདུམ། །  
 བདོ་ལྷགས་གེ་སར་ཅི་ཡང་མོད། །  
 འཁོ་ལ་སན་བདེའི་དཔལ་ཕོན་པ་ལྷན། །

གྲོལ་ལྷན་དང་པའི་གདོང་ལྷ་བས།  
 བཞེགས་པའི་ཁྱི་ལ་བཀོད་པའི་ཆེ།  
 གཤུང་གི་ཆ་གས་རེ་འེམས།  
 ཡུང་རིགས་ལྟོང་གིས་བྱུག་པ་ཡི།  
 རྩ་བ་མཁས་པའི་ཆོགས་ནམས་ཀྱི།  
 རལ་པ་ཞབས་ཀྱི་གདན་དྲུབས།

ལྷ་མིག་ལྟར་གིས་བསྐྱེན་པའི་གདུགས་དཀར་མེ།  
 ལྷ་ན་མཆོར་བདེགས་སན་བདེ་ཁྱིལ་བསྐལ་འབུམ།  
 ཡངས་པའི་ལྷོངས་སྤྱོད་ཆོར་བའི་བྱེད་པོ་རུ།  
 མགོན་མྱོད་པས་མ་བཞིན་ཁྱིད་པ་བརྒྱས་པ་དྲགས།

ནག་ཕྱག་སང་མཆང་མཆོ་བཞིན་རྟོལ་བའི་དུས།  
 ཟུབ་བསྟན་ཀུབ་གྱི་རི་ཆེར་གོས་དམར་གྱིས།  
 དཀྱིག་ཆེ་ཁྱོད་སྐྱེ་མཆན་མོའི་མགོན་པོ་ཡང་།  
 དབང་མེད་ཡུན་རིང་མར་རིའི་ཕྱོལ་ལ་བཞེན།

ཏུས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཏུ་མ་ཡོང་ས་གསལ་ཏེ། །  
 བར་ནི་ད་མི་ད་པའི་སྒྲུབ་མེ་ཏུ། །  
 འདུལ་མེ་སྒྲུབ་གཉིས་པ་ཞིག། །  
 སྒྲུབ་ཡང་མི་ད་འདྲི་ར་མེ་བས་པ་བཞིན། །

དན་པས་མི་བཟོད་མནར་གཅོད་ལྷན། །  
 ལོ་མང་བཟལ་ཡང་ཆངས་ལྷོད་ཀྱིས། །  
 དང་མོད་གསར་བུའི་གནས་འཁོད་དེ། །  
 གས་པའི་དཔྱ་རིས་འདིར་པའི་ཆུ། །

འཆར་ཀའི་མདངས་ལ་ཙོ་འདི་བའི།  
 འདུས་ལྗེའི་གཙུག་གི་ལ་ཐོད་ཅེར།  
 གསུམ་ལྷན་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་སྐྱར།  
 འགྲིང་ཆེ་ཆབ་གཉིས་འདུས་ཆོགས་ཆེར།  
 བཤད་སྒྲུབ་བསྟན་པའི་བྱ་བ་ཡིས།  
 ཅ་ལ་རྩ་ལ་གོ་ལ་བ་བཞིན།

སྟོན་གོམས་ཆོགས་གཉིས་མ་ལ་ཡིས།  
 འཕྲིན་ལས་དྲི་བཞོན་གྱིས་བསྐྱལ་དེ།  
 ཆབ་གཉིས་འདུས་པའི་ཀ་ཤིའི་ངོས།  
 བྱིས་པའི་རྒྱལ་བསྟན་ལྷ་ཡི་གཟུགས།  
 མི་གཙང་ལོག་ལྷའི་རྒྱལ་དག་གིས།  
 བསྐྱབས་པ་སྐྱར་ཡང་གསལ་བར་བྱས།

གསེར་རྒྱུང་བཙོ་མའི་མདོ་སྟགས་གཞུང་།  
 ལུང་རིགས་བྱེ་བའི་ཕྱས་མཛེས་པའི།  
 རྟོད་གསུང་མཛད་པའི་ན་ཆ་ནི།  
 གཟུར་གནས་ཀྱན་གྱི་སྟན་ལ་འཕྱངས།

བསེལ་ལྷན་ནོར་འཛིན་དགའ་མའི་དབང་ཕྱོགས་སུ།  
 མང་ཐོས་ལུང་རིགས་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིས།  
 གང་འདུལ་མཐའ་ཡས་སྒྱུ་འཕུལ་རོལ་གར་ལ།  
 རི་སྒྲེས་ན་མས་ཀྱང་དད་པས་མགོ་བོ་སྦྱང།

སྒྲ་ཆད་བཟོ་དང་གསོ་སྟགས་རིག་གནས་ཀྱན།  
 ལེགས་པར་སྒྲས་ལ་མ་རྟ་པ་ཉི་དེ།  
 རྟོགས་ལ་ཐར་འདོད་ཡོངས་ཀྱི་མིག་གཅིག་ལ།  
 ཐུབ་བསྟན་ལུགས་འཛིན་ཀྱན་གྱི་གཙུག་རྒྱུ་ཆེ།

ཉི་མ་སྟོང་ལྷར་འབར་བའི་གཟི་ལྷན་སྒྲ།  
 ལྷན་གྲགས་ལྷ་ཡི་ར་བཞིན་དབྱངས་སྟན་གསུང་།  
 རྒྱུག་ཉེར་སྟོང་ལྷར་ཟབ་ཡངས་དཔག་དཀའི་ཐུགས།  
 མིད་པ་གསུམ་འདིར་ཡོན་ཏན་ཆོགས་གྱིས་བརྗོད།

མད་བྱང་ཆོག་ས་གཉིས་ལས་འབྱུང་ས་སྐྱལ་པའི་སྤྱིའི།  
 འཕྲིན་ལས་འགྲོན་དོན་རྒྱན་ཆད་མི་མང་འཕང་། །  
 འགྲོ་ལ་མི་རྟག་ཉེར་བར་བསྟན་པའི་བྱིར། །  
 རྒྱ་སྟོང་ཟླ་བའི་ཡར་ཆོས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས། །

ས་གཞིའི་ངོས་སུ་གུར་གུམ་གྱིས། །  
 ཆོས་བྱ་བཀོད་འདྲའི་བུ་སྟོབ་ཆོགས། །  
 མཉེན་འཇམ་ཕྱག་གི་པར་མོ། །  
 ཟླ་བ་མཁའ་ཡི་ངང་ཚུལ་གྱིར། །

འབས་བུའི་ཁྱར་དུད་ལྗོན་པ་བཞིན། །  
 ཅོད་པན་ས་ལ་དུད་དང་ལྟན། །  
 མིག་གི་མཆི་མའི་ཆར་རྒྱན་གྱིས། །  
 ལྷ་ངན་ཐང་ལ་ཆག་ཆག་བཏབ། །

ལྟ་སོགས་འགྲོ་བ་བྱེ་བའི་ཆོགས། །  
 མཐོང་བ་དོན་ལྟན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར། །  
 གཡས་སུ་བརྒྱ་སྟོང་བསྟོར་བ་ནི། །  
 གོམ་སྟབས་འབྱོར་བའི་འགྲོས་ལ་བཞེན། །

ཐོས་ན་དད་པའི་སྤྱུ་གཡོ་ཞིང་། །  
 བསམ་ན་ནམ་ཉིད་འགག་པ་གང་། །  
 མ་མཐོང་རྟུལ་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་མིག། །  
 སྤྱིན་བལ་མཆི་མས་གདོང་དག་བཀྲས། །

འགྲོ་བའི་གཉེན་ཁྱོད་སྟེ་རབས་སུ་ཉིག་ཐེང་། །  
 བསམ་བཞིན་སྤྱིད་པའི་ཐེད་བུ་ལ་བརྒྱས་ཏེ། །  
 འགྲོ་ལ་དགའ་སྟོན་བསྐྱབས་པའི་དོ་ཤལ་ཆེ། །  
 མགུལ་བར་མཛེས་པའི་ཕ་མཐའ་ལྟ་ལམ་བཞིན། །

བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་ཡིས། །  
 རབ་འབྱམས་ཞིང་དུ་བཞུགས་དང་འདས་བཞེད་སོགས། །

གང་འདུལ་དཔག་དཀའ་ཆུ་ལྷེ་རོལ་གར་ལྷན། །  
བཅེ་བས་གཟུགས་སྒྲིའི་བཞོད་པ་ལྷུར་སྟོན་མཛོད། །

འདྲེན་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་ཀྱི་རྩལ་ཐུན་ཅམ། །  
སྐལ་དམན་བདག་འབྲས་བཛོད་པའི་ཡུལ་མིན་ཡང་། །  
གང་ཉིད་བྲན་ཞིང་དད་པའི་ལུས་སྒྲེས་ཆོགས། །  
གཡེ་ཞིང་གདུངས་བས་མ་བཟོད་འདི་སྐད་ཐལ། །

མཛོད་པའི་ཆ་གས་ཆུ་འདྲིན་ཡིད་མཁའ་རུ། །  
དཀྱིགས་པའི་ཆར་གྱིས་འདྲེན་བྱེད་བསྐྱེལ་དང་ལྷན། །  
དབང་མེད་སོར་འདུས་འདིར་འབད་དགེ་མཆིས་ན། །  
འགྲོ་ཀུན་ཁྱོད་རྗེས་འདྲིན་པའི་རྒྱར་འཁྱུར་ཅིག །

འདི་ནས་ཆོར་བས་ཐྱེང་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །  
མགོན་ཁྱོད་མཉེས་པ་གསུམ་གྱིས་མཉེས་བྱས་ནས། །  
མི་པམ་མགོན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་མདུན་ས་ཆར། །  
ཐོག་མའི་གསུང་གི་བདུད་ཅི་འཐུང་བར་ཤོག །

འགན་འཁེའི་ཚུམ་སྒྲིག་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

ངས་བསྟན་ན་རང་ཅག་མདུན་ཁྱོགས་སྐུ་སྒྲིམ་བྲགས་ཉེ་གོམ་འགྲོ་མང་པོ་ཞིག་  
ནོར་འཕྲུལ་གྱི་ཁྱོགས་སྐུ་བརྒྱར་འདུག རྒྱབས་ཆེན་དང་འཁོམ་རྒྱུད་གི་གོང་འོག་སྟེབ།  
རྒྱན་དང་ཕྱ་མ། བསྐྱེལ་མས་ཀྱི་གཡོ་སྐྱུ་ཡངས་ན་རྒྱམས་རྗེ་པོའི་གོ་ས་རུ་བརྒྱངས།  
དགྲ་ཤོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་བཟང་དན་གྱི་རྟོས་པས་ཁེངས། མགོ་སྟོར་མཐན་གྱི་མི་  
དེར་དམ་པའི་གོ་གནས་དང་རང་ཁོན་བསམ་ཤིང་བཅེ་དུང་དཔུལ་ལ་བཙོལ་བ་རྒྱམས་  
མཆོག་དུ་སྟམ་སྟེ་གཙུག་རྒྱན་དུ་བཀུར་བ་ཞོགས་སྐྱུག་ཁྱོ་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་མགོ་རུ་  
ལངས་ཉེ། མི་དམར་པོའི་དཔུང་སྟེ་རྟོན་དུ་གཏོང་གིན་མཆིས།

འཐུང་བུ་ཆེ་པོར་རྟོ་རྗེས།

# འཇིག་རྟེན་གྱི་འཕྲིན་ལྗང་ལུ་ལོ་ལོ་ལོ།

དེ་མི་ལོ་༡༠༥༥། དེ་གཞི་གྲུ་ལོ་༡༠༥༥།

## དང་པོ།

ནངས་དུས་སྤྱི་ལོ་ནམ་གསལ་ལ་ལ་གསལ་ལ་བའི་སྐབས་སུ་  
 རྣམས་དུ་ཆར་པའི་ཤག་སྒྲ་དང་བྱིའི་སྒྲ་སྒྲ་ལྟར་དུ་བྲག་པ་པ་  
 ང་རང་གཉིད་ལས་སང་དུ་བརྟུག་ དཔལ་ལོག་འཕུར་འཕུར་བྱས་ཏེ་སྒྱུ་  
 ཁུང་ནས་སྤེལ་བཞིང་ས་ཏེ་ཕྱི་རོལ་ལ་བཞུགས་དུས། ཤིང་སྤོང་གི་ལོ་མ་  
 རྣམས་འདར་མིག་མིག་གིས་རྒྱུད་བྱས་བསྐྱོད་ཅིང་ཁོར་ཡུག་ཡོད་ཆད་  
 ལ་ན་བྱམ་ཐབ་པའི་འདུག་པ་ལ་བཞུགས་ན་མཛེས་ཤུགས་སྤྲོ་མོས་འཕྲིན་ལྗང་  
 སྒྲོན་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

དེ་དུས་ངས་སྒྲར་ཡང་མལ་གོས་མགོ་ལ་གྲོན་ནས་ཕུང་ཟད་  
 མལ་ས་རུ་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ཞིང་འདས་དོན་རྣམས་ཕྱིར་དྲན་བྱས་དུས།  
 སེམས་ནང་ལ་ཅི་ཞིག་ཁོར་སོང་བའི་ཆོར་རྒྱུད་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་ཁོངས་སུ་  
 མིག་རྒྱུད་ཡུན་རིང་བརྩམ་ཡང་ལྷ་མོའི་དོ་གཤིང་དྲན་དོས་སུ་རྩེ་གསལ་  
 དུ་འགྲོ། མོས་བཤད་པའི་སྒྲ་ཆ་རྣམས་ད་དུང་ངའི་ན་ལམ་དུ་བྲག་ཆ་  
 བཞེན་གྲགས་ནས་ཡོང་། དེ་དུས་ངས་རྒྱབ་སྒྲོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་  
 པའི་མཁས་དབང་ཞིག་གིས་“བརྩེ་དུང་ནི་རང་གིས་བཅོས་པའི་སེམས་  
 རང་གི་ན་ཆ་ཞིག་རེད།”ཅེས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་སྒྲོམ་ཆོག་དེ་ཡིད་ལ་  
 ཡང་ཡང་འཁོར་བཞེན་རང་གི་རང་ལ་སེམས་གསོ་ཡང་བྱས་སྤྱོད་།

## གཉིས་པ།

ལྷ་མོ་དང་དེད་གཉིས་ནམ་རྒྱུན་འཛིན་གྲུ་ནས་རྩོམ་ཡིག་ཡར་  
 རྒྱས་འགྲོ་ཆེད་དུ་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐོག་རྩོམ་ཡིག་རྒྱུད་དུ་རེ་འབྲེལ་སེས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ནད་སྦྱིར་བདད་གི་ཆོར་བ་ཙམ་ལས་གཞན་ཕྱགས་བསམ་  
 དང་རེ་བ། བརྩེ་དུང་ས་མོགས་ཀྱི་སྒྲ་ཆ་གང་ཡང་འགོད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་།  
 ཉིན་ཞིག་ལྷ་མོས་ངའི་འབྲེལ་བ་ཐོག་དུ། སྦྱང་ནི་བའི་གྲོགས་པོ་ལགས།

ཁྱོད་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་གྲོགས་པོའི་བརྩེ་བ་འདི་ངས་མི་ཆོག་ཅིག་གི་ན་  
 གཅེས་ཉར་བྱ་འདོད་ཡོད་ཅེས་བྲིས་འདུག་པ་མ་ཟད། མའི་ལག་ཐོབ་  
 ཁ་པར་གྱི་ཨང་གུང་ས་ཤིག་ཀྱང་བྲིས་འདུག།

ཆོགས་ཐངས་གཉིས་པ་གྲོ་ལ་ནས་བར་སིང་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ལྷ་  
 མང་ཆེ་ཤོས་ཅི་གྲོས་པོ་ལ་གྲོས་བཤད་ནས་འཛིན་ཁང་གི་གཡས་གཡོང་  
 ལ་བསྐད་འདུག་ཀྱང་། ལྷ་མོས་འཛིན་ཁང་དུ་ཅོག་ཅིའི་ཐོག་ལ་མཐེ  
 བོ་སྒྲར་སྒྲར་བྱས་ནས་དེ་བ་ཅིག་སྒྲོག་གིན་འདུག ང་ལྷ་མོའི་འགྲམ་  
 ལ་སོང་ནས་རྒྱབ་སྒྲོགས་ཐོག་དུ་བསྐད་པ་ན། མོས་“ཨ་མ་སུ་རེ་  
 བསམ་སོང་”ཟེར་ནས་བྲལ་ཞིང་སྒྲོར་བའི་མིག་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱིས་འབྲུར་  
 ཚུགས་སུ་ངའི་གདོང་ལ་བཞུགས་མ་ཐག་ཕུང་ཟད་དོ་ཆའི་རྒྱལ་དུ་མགོ་དོ  
 སྒྲར་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་དེ་བ་སྒྲོག་འགོ་བརྩམས་སོང་། ངས་པོ་ལ་“ཁྱོད་  
 རང་གི་སྒྲ་ཆ་དེ་དངོས་གནས་རེད་དམ་”ཞེས་བྲིས་པས། མོས་ཁྱོ  
 ཉམས་དང་བཅས་“ངས་སེམས་ནང་ལ་མ་དྲན་པ་ཞིག་འབྲེལ་ཤིགས། ཅོ་  
 བ་ག་རེ་ལེན་མིན་ཁྱོད་རང་གི་འདོད་པ་རེད། མ་གཞི་ངས་འཛིན་གྲུ་བྱི  
 རང་ནས་ཁྱོད་རང་འཆམ་ཤོས་ཅི་གི་ཡོད། ད་དུང་ཁྱོད་རང་ཡིད་མ་ཆེས་  
 ན་ཡང་བསྐྱར་དེའི་སྒྲོར་ལ་ངས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་འདོད་མི་འདུག”ཅེས་  
 བཤད་སོང་། དེ་ནས་བརྒྱུད་ལྷ་མོ་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཕན་ཚུན་  
 འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་ཞིག་གིས་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་  
 ལག་ཐོག་ཁ་པར་ལས་ཕན་ཚུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་རྣམས་རྒྱག་པོར་བཤད་རེས་  
 བྱས། མཚམས་རེར་ཁ་པར་གཤིང་ཁོས་མ་བྱུང་ཆེ་ཕན་ཚུན་ལ་སྒྲ་  
 ཆ་ཡང་མི་བཤད་པར་རྒྱུད་བསྐྱར་རེས་བྱས་སྤྱོད་ལ་མཚམས་རེ་ཅད་དོས་  
 ཆེ་རྒྱུད་གང་ཡིན་ཡང་ཕན་ཚུན་རྩན་པ་སྤྱད་ནས་ལོ་ལྷའི་འཁོར་མོ་རིམ་  
 གྱིས་འདས་སོང་།

གསུམ་པ།

ནམ་རྒྱུན་བྱེ་ཉལ་ཁང་གང་དུ་སོང་ཡང་བྱེ་མེད་སྐྱོར་གྱི་  
 མཚན་ནས་བསྐྱེད་འདྲུག་པ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། འདྲིན་  
 གྲོགས་སྐལ་ལྡན་དང་དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་འདྲིན་གྲག་ཅིག་  
 པའི་བྱེ་མེད་ནམས་ལས་ནམ་པ་སུ་མཛེས་དང་། སྤྱོད་པའི་བཟང་ངན་སྐྱོར་  
 ལ་ལ་བསྐྱེད་བྱེད་སྐབས་སྐལ་ལྡན་གྱིས་“ལྷ་མོ་དེ་ནམ་པའི་ཆ་ནས་མཛེས་  
 རྒྱལ་ལྡན་པ་ཞིག་མིན་ཡང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ལ་བཙོན་འགྲུམ་ཆེ་ཞིང་མི་སུ་དང་  
 ཐུག་ན་མཐུན་ལམ་འཕྲུག་ཤེས་པ། ནམ་རྒྱུན་སྐད་ཆ་བཤད་སྤངས་  
 དང་སྤྱོད་པ་འབྲེལ་སྤངས་སོགས་གང་ལ་བརྟེན་ཀྱང་སྤྱོད་པ་བྱེད་འདྲིན་ནས་  
 བྱེ་མེད་ལ་རབས་ཤོས་དེ་རེད་འདྲུག བྱེད་ཀྱིས་བརྟེན་ན་སུ་ཡག་པོ་  
 འདྲུག”ཅེས་ང་ལ་བྲིས་བྲུང་བས་ངས་ཁོའི་སྐད་ཆ་དེ་དངོས་གནས་ཡིན་  
 དང་ཡང་ན་ང་ལ་ཚོད་བགམ་བྱས་པ་ཡིན་པ་མི་ཤེས་པས། ངའི་སེམས་  
 ལ་ཅུང་དོགས་མི་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ཞིང་དོ་གཤིང་ཡང་ཅུང་ཟད་འགྲུལ་ཡོད་  
 ཀྱང་སྤྱིད། ངའི་སེམས་ལ་ལྷ་མོ་དང་དེད་གཉིས་ལ་དམིགས་གསལ་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྟེན་པར་དགེ་སྤྱོད་སྤྱུས་ཀྱང་ཤེས་གྱི་མེད་པས།  
 ཁོང་གིས་ཀྱང་དེད་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་མི་ཤེས་བསམ་བཞིན། “གྲོགས་  
 པོ་ལགས། རྒྱག་གི་རི་མོ་ཕྱིར་ཡོད་ཅིང་། མིའི་རི་མོ་ནང་དུ་ཡོད།  
 ཅེས་པ་ལྟར་མི་ཞིག་གིས་མི་ཞིག་ཚོད་དཔག་དང་རྒྱུས་ལོན་བྱ་དགོས་ན་  
 སྤྱོད་སྤྱུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོའི་ཁྲོད་ནས་ཤེས་དགོས་པ་ལས་ཐད་ཀར་  
 བཤད་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ལྷ་མོ་བྱེ་མེད་གཞན་དང་མི་འདྲ་ས་ནི་  
 དགོས་མི་དགོས་ཆང་མང་ག་ནས་མི་ཐོན་ཞིང་ནམ་རྒྱུན་རང་གཤིས་འཇམ་  
 མདོག་ཁ་པོ་འདྲུག གལ་སྤྱིད་བྱེ་མེད་ཞིག་གི་མཉམ་དུ་མི་ཆེ་བསྐྱུལ་ན་  
 རྒྱལ་པོ་ལས་གཤིས་ཀ་གལ་ཆེ་བ་རེད། མཛེས་རྒྱལ་བ་ཀྱང་པའི་བྱེ་མེད་ཞིག་  
 དང་མཉམ་དུ་ཉིན་ཉིག་པར་འབྲུག་པ་བརྒྱབ་ནས་འདྲུག་པ་ལས་ཡར་བསམ་  
 སྤྱོད་བཟང་གི་བྱེ་མེད་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་པན་རྒྱུན་བཟེབས་སྤྱད་ནས་བསྐྱེད་  
 ན་དགལ། བྱེ་མེད་བཟང་ནམ་པ་མཛེས་པོ་ཡོད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་མེད་ན་ཆར་  
 འདྲུག”ཅེས་ལན་བཏང་བས་ཁོ་འཕྲུལ་མས་བྱས་ནས་“རེད་དངོས་གནས་

ཁྲོད་ཀྱི་བཤད་པ་དེ་རེད། དེ་རིང་དེད་གཉིས་ཀྱི་སེམས་པ་ལྷ་མོ་ལ་ཤོར་  
 འདྲུག ༩ ༩ ༩ ད་བྱེ་མེད་རྒྱུད་གི་སྐྱོར་ལ་སྐྱེད་མོལ་མི་བྱེད་  
 སང་ཉིན་ནས་སྤྱོད་ཚན་དང་རིག་གནས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཡིན་དུ། ད་གཟིམ་  
 འཇགས་གནང་”ཟེར་ནས་ཉལ་ཁང་དུ་ལོག་སོང་།

བཞི་པ།

སྤྱི་རྒྱ་བརྒྱུད་པའི་ཆེས་བཞི་ཉིན་གྱི་དགོང་མོ་རྒྱ་ཆོད་དགུ་པའི་  
 རེས་སུ་ངས་ཉལ་ཁྲིའི་ཐོག་དུ་ནང་སྤྱོད་འབྲེལ་ཞིན་ཡོད། “ལྷ་མོས་ལག་  
 ཅིད་སྤྱོད་ལོའི་ཐང་དུ་སྐད་བཏང་སོང་”ཞེས་ཕྱི་ལོ་ག་ནས་སྤྱོད་གྲོགས་ཤིག་  
 གིས་ངའི་མིང་ནས་ཐོས། ངས་གོ་ན་པ་གྲོན་ནས་མཐོག་པོར་ཅིད་  
 ཐང་དུ་ཕྱིན། མོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོད་ཁང་འགྲམ་གྱི་ཚག་ཁུང་ནང་སྤྱུག་  
 འདྲུག་པས་ང་མོའི་འགྲམ་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་མོས་“ལས་ཀ་གཤེད་ཡོད་”ཅེས་  
 ཅིད་མོའི་རྒྱལ་དུ་ང་ལ་བཤད། ངས་ཀྱང་“ལས་ཀ་མེད་ན་སྐད་ག་རེ་  
 བྱས་ནས་བཏང་བ་ཡིན། བྱེད་རང་ཐང་ཐང་ཡིན་ནམ་”ཞེས་ཅིད་མོའི་  
 རྒྱལ་དུ་བཞུད། མོས་“ང་དེང་སང་ཐང་ཐང་མི་འདྲུག་བྱེད་རང་གིས་  
 སྤྱད་པའི་ཆང་གིས་ར་བཟེ་སོང་། བྱུ་” དགོན་མཆོག་མ་ཁྲུན་”ཞེས་  
 ཆོག་མཆོམས་ཇོགས་ལ་མ་ཇོགས་ཀྱིས་ལན་འདེབས་བཞིན་ལག་གཡས་  
 པས་ང་ལ་ཡིག་སྐོག་ཅིག་སྤྱད་སོང་། ངས་“ག་རེ་རེད་ཟེ་ཡ་རེད་  
 དམ་བཅུང་ཡ་རེད་”ཅེས་བྲིས་པས། མོས་“སྤྱོད་པ་རེད་བྱེད་ཀྱི་མ་  
 ཤི་བར་དུ་འདྲུག་སོགས། དང་འགྲོ་གི་ཡིན། དེད་གཉིས་ནག་ཁུང་  
 ནང་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་རྒྱུན་རིང་བསྐྱེད་པ་མཐོང་ན་གཞན་གྱིས་དེད་གཉིས་  
 སྐྱོར་ལ་དགོག་གཏམ་མང་པོ་བཤད་སྤྱད། ང་ཚོའི་བྱེ་མེད་ཉལ་ཁང་  
 ནས་བྱེ་མེད་ཞིག་གིས་བྱེ་མེད་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་མཐོང་ན། ཡང་  
 ཁོང་གཉིས་དག་འཇོགས་རེད་ཅེས་དགོག་གཏམ་སྤྲོ་ཆོག་སྤྱོད་ཀྱིས་འདྲུག་  
 བྱེད་ཆོ་བའི་ཉལ་ཁང་དུ་འང་དེ་ལྟར་ཡིན་རྒྱུ་རེད། ད་དུང་དགེ་ཆ་ཉལ་  
 ཤས་ཀྱང་ཆ་ཆ་འདྲི་བྱགས་ཆེན་པོ་རེད། གནས་ཚུལ་འདི་སྤྱོད་སྤྱོད་འདིའི་  
 གོ་མས་གཤིས་ཤིག་དུ་གྱུར་ཟེན་པས་དེད་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སང་ཉིན་དགོག་  
 གཏམ་བྱ་ངས། གཟིམ་འཇགས་གནང་ལོ་”ཞེས་ཟེར་ནས་མོ་རང་བྱེ་

# གཞི་རྒྱུ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

མོའི་ཉལ་ཁང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཤར་མེ་སོང་། ངའི་སེམས་པར་  
མོས་ནས་རྒྱ་སེམས་ནང་ལ་བསམ་ཆད་ཁ་པར་ནས་ཐད་ཀར་  
བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པས་དེ་རིང་ཡི་གེ་ནང་ལ་ཅི་ཞིག་བྲིས་ཡོད་དམ་  
སྙམ་བཞིན་ཉལ་ཁང་དུ་མགྲོགས་པོར་ཡོང་ནས་ཡིག་སྒྲིག་སྙམ་  
ཀྱི་ཁ་བྲིས་ནས་བཞུས་དུས། མོ་རང་གི་ལག་བྲིས་ཤོག་ངོས་  
གསུམ་ཅན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་སྦྲད་པ་ཁྱེད་པོ་ཞིག་  
ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་མ་ཞིག་གྱང་བཅུག་འདུག ངས་མོའི་འཕྲིན་ལིག་  
དེ་མིག་མ་ཟུང་པར་ཆར་གཅིག་བཞུགས་དུས་འདི་ལྟར་བྲིས་  
འདུག

ངའི་སྤྱིང་ཉེ་བའི་ཕྱོགས་པོ་ལགས།

སང་ཉིན་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་པའི་དུས་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་སྤྱིང་  
གིན་འདུག ཉིན་མོ་འདི་ངས་སེམས་གཏིང་ནས་སྤྱིང་བཅི་ལུས་  
ན་འདོད་པས་ངས་དངོས་པོ་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་ས་ཡུལ་གངས་རྒྱུང་ས་  
ནས་དཀའ་སྤྱོད་གི་རྩལ་རྒྱུང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་གོམ་ཁའི་མཉམ་  
དུ་གནས་འདིར་སྤྱིང་པས་པའི་རིན་མེད་ཀྱི་གཅེས་ནོར་ཞིག་ཡིན།  
དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་དགའ་སྤྱོད་མཛེས་སྤྱོད་གིས་རྒྱན་ཏེ་  
ཐུལ་ན་འདོད། སྤྱིང་པ་ཞིག་རེད་རིན་ཐང་མི་འདུག་མ་བསམ།  
དེ་ལ་ལྟར་པའི་བཅི་སེམས་ནི་རི་བོ་ལས་དཔངས་མཐོ་ཞིང་རྒྱ་  
མཚོ་ལས་གཏིང་ཐབ་པས་འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ཀྱན་སྤྱད་གྱང་  
ཉི་མེ་ཐུབ། དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་གཙུང་མོ་ངོ་  
མ་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་སྤྱིང་པའི་ལྟར་ཐུལ་དགོས་བྱུང་། ད་  
ལྟའི་བར་ང་རང་ལ་མངར་སྤྱིང་པའི་མའི་ཆོར་བ་ཡོད་ཆད་  
མཉམ་དུ་སྤངས་ཤིང་བདེ་སྤྱོད་ཡོད་ཆད་སྤྱོད་པོར་བརྗོད་སྤྱིང་  
རང་ལས་གཞན་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་ད་བར་དུ་བརྗོད་དགོས་  
དོན་མི་འདུག་བསམ་ནས་བཞག ངས་སྤོན་མ་ནས་ལུས་ཟིན་  
པ་བཞིན་དེད་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་མི་ཆོ་གཅིག་གི་ནང་  
ལ་འགྱུར་བ་མི་འགྲོ་བའི་སྤོན་འདུན་དང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད་

ཅེས་བྲིས་འདུག ལྟ་མོས་བྲིས་པའི་འཕྲིན་ལིག་དེ་བཞུགས་  
ཆར་རྒྱུས་ཀྱི་བསམ་གཞིག་གི་ནང་དུ་རེ་ཞིག་སྤྱིང་ཞིང་ཅི་ཅི་  
བསམ་ཡང་སང་ཉིན་དུས་ཆེན་གང་ཡིན་མ་ཤེས། ངས་ཁྱིམ་  
མཆེས་ལ་“སང་ཉིན་དུས་ཆེན་ག་རེ་རེད”ཅེས་བྲིས་དུས། ཁོས་  
གད་མོ་དང་བཅས་“སང་ཉིན་ལྟ་མོ་ཆོས་རང་གི་དགའ་རོགས་  
ལ་མ་ཤི་བར་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་མཚོན་རྟགས་འདྲགས་པའི་  
ཉིན་མོ་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་སྤྱིང་པ་འདྲོགས་མཁན་མང་པོ་ཡོད་  
རྒྱུ་རེད”ཅེས་ཅེད་མོའི་རྒྱལ་དུ་དེ་ལྟར་བཤད་མོང་། ང་འི་  
ཞིག་ཅི་སྤྱིང་མེད་པར་གྱུར། ངས་ཡང་བསྐྱར་ཁོ་ལ་“རྒྱན་མ་ཅི་  
བཤད་དངོས་གནས་དེ་ལྟར་རེད་དམ”ཅེས་བྲིས་དུས། ཁོས་“ཅེ་  
མོ་ཡིན། སང་ཉིན་རྒྱན་མཆེད་ཆོར་རང་གི་སྤྱིང་རྒྱུང་མས་མིང་  
སྤྱིང་བར་གྱི་བཅི་དུངས་ལ་འགྱུར་བ་མེད་ཅེས་པའི་མཚོན་རྟགས་  
འདྲོགས་པའི་ཉིན་མོ་རེད། རོ་རོས་གྱང་རང་གི་སྤྱིང་མོ་ལ་ཅད་ངོས་  
ཀྱིས་རྟན་པ་སྤྱོད་དགོས་ནི་རེད”ཅེས་བཤད་མོང་བས་ངས་ལྟ་མོའི་  
ཡི་གེའི་ནང་དོན་ངོ་མ་དེ་གཞི་ནས་གོ་སོང་། ང་རྒྱུར་ཉལ་ཁང་  
དུ་ཡོང་ནས་ལྟ་མོར་ཡིག་ལན་འབྲི་མགོ་བཙམས།

སྤྱིང་ཉེ་བའི་ལྟ་མོ་ལགས།

ངས་སྤོན་མོ་ནས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་ལྟ་མོ་དེ་དུངས་གཙང་  
གི་བཅི་དུངས་དེ་མ་ཤི་བར་དུ་སྤྱིང་པའི་ནས་སྤྱིང་ཁོངས་ལ་  
བྲིས་ཟིན་པས་འགྱུར་བ་གཏན་ནས་མི་སྤྱིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་  
སྤྱིང་པའི་སྤྱིང་པ་འདྲི་དུར་ཁྱེད་ནས་ངའི་ཕྱང་པོ་དང་མཉམ་སྤྱོད་  
བྱེད་པ་ལས་དེའི་རྒྱན་ཆད་པོར་མི་སྤྱིང་ཅེས་འཕྲིན་བྱང་ཞིག་དང་  
མཉམ་དུ་རྟན་པ་ཞིག་བཞག་ནས་ཕྱི་ཉིན་མི་གཞན་གྱི་མི་མཐོང་  
ས་ནས་ཁོ་མོར་ཐད་ཀར་སྤྱད། དེ་ནས་བཟུང་ལྟ་མོ་དང་དེང་  
གཉིས་ཤིག་ཁྱེད་གཅིག་པའི་རྒྱན་མཆེད་མིན་ཡང་དུ་བས་སེམས་  
མཐུན་པའི་མིང་སྤྱིང་ཞིག་དུ་གྱུར་སོང་།



ཐུལ།

ནིན་ཞིག་ལྟ་མོས་ང་ལ་ཁ་པར་ཞིག་བསྐྱབས་ནས་“དེ་རིང་ང་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ཡོད་ད། བྱོད་རང་སེམས་པ་མ་སྟོ”ཞེས་སྐད་གདངས་ཉམས་དམའ་བོས་ང་ལ་བཤད། ངས་“ང་ལ་སེམས་པ་སྟོ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་ཡོད་ན་ཁྱོད་རང་གིས་སེམས་པ་སྟོ་ཟེར་ཡང་འགོག་གྲུབ་གྱི་མ་རེད། ཤོད་དང་སུའི་སྐྱོར་ལ་རེད”ཅེས་དྲིས། མོས་“ངའི་སྐྱོར་ལ་ཡིན། ང་སྟོན་མ་ནས་གཟུགས་པོ་ཅུང་བདེ་བོ་མི་འདུག་མོད། ཉིན་ཁ་པར་སྟོན་བདེ་ལེགས་སྐྱེན་ཁང་དུ་ཁྱག་བཏག་དཔྱད་བྱེད་དུ་སོང་དུ་ས། སྟོན་པས་མ་ཆིན་པའི་ན་ཆ་ཆད་མཐོ་ཤོས་(hepatitis)ལ་བསྐྱབས་ཆར་འདུག་ཟེར། ད་གཏན་དུག་གི་བཙོས་ཐབས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་རེད་ཟེར་ནའང་། བྱོད་རང་སེམས་པ་སྟོ་གི་རེད་བསམ་ནས་ངས་བཤད་ཐོད་མ་སོང་། ད་གང་ལྟར་ང་འཛིག་དྲིན་འདིར་ཡུན་རིང་འདུག་ས་མ་རེད། འདི་ནི་བུ་མོ་ངས་ཆེ་སྟོན་མའི་ལས་ངན་སྟུག་པོ་ཞིག་བསགས་པ་ཡིན་ཆུ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། བྱོད་རང་གིས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ང་ལ་མ་གཅིག་པའི་སྟུན་མཆེད་བཞིན་གཅེས་སྟོང་གནང་བ་དེ་མ་གྱི་བར་ངས་ས་སྟེང་འདི་ནས་བརྗེད་མི་བྱུང་བ་མ་ཟད་ཤིན་ཏུ་ཁྱོད་ལ་བསྐྱབས་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་ཕྱིར་མིག་བལྟ་དེས་”ཅེས་དུ་སྐད་འདྲིས་མའི་ངང་ནས་ང་ལ་བཤད་དུ་ས། ང་ནི་སེམས་པ་སྟོ་སྐྱོང་གིས་ཁེངས་ཏེ་མིག་ཆུས་ངོ་གདོང་བརྟན་ཞིང་ངས་མོ་ལ་གཏམ་ལན་སྟོན་བསམ་ཡང་མིད་པ་མཆི་མས་བརྟན་ཏེ་མོའི་སྐད་ཆར་ལན་འདེབས་བྱེད་མ་གྲུབ་པར་ཁ་པར་རེ་ཞིག་མཆམས་འཛིག་དགོས་སོང་།

ཅུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་ངས་མོ་ལ་“དེང་སང་མཆིན་པའི་

ན་ཆ་(hepatitis) ཅན་གྱི་ནད་པ་མང་པོ་སྟོན་ཐོས་ནས་ན་ཆ་སངས་དུག་ཏུ་སོང་བ་མང་པོ་ཡོད་པས་ཁྱོད་རང་ཡང་སྟོན་

ཡོད་ནི་མ་རེད། སེམས་ཁལ་མི་བྱེད་པར་སྐྱེན་ཁང་དུ་སོང་དང་འགྲོ་བྱོན་ལ་སེམས་ཁལ་བྱེད་མི་དགོས། ཁྱོས་སྟོན་གཡེང་མ་བྱེད་རོགས། ངའི་རེ་བ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་སྟུབ་རོགས་”ཞེས་ནན་གྱིས་བཤད་དུ་ས་མོས་“ཡ་ ཡ་ ཁྱོད་གྱིས་ཅི་གསུངས་ཀྱང་ངས་བྱ་ཆོག་ང་སྐྱེན་ཁང་ལ་འགྲོ་ཆོག ཁྱོད་རང་འདི་ན་ཆའི་སྐྱོར་ལ་བསམ་སྟོ་བཏང་ནས་སེམས་པ་མ་སྟོན་པ་མ་བྱེད་ལོ”ཞེས་བདག་ལ་ཁས་ལེན་གྱིས་ཚུལ་དུ་ལན་འདེབས་བྱས་སོང་།

རིམ་གྱིས་ལྟ་མོ་ནད་གྱིས་ཡུན་རིང་མནར་ནས་སྐྱེན་ཁང་ཆེ་ཆུང་དུ་མར་བསྟན་ཀྱང་ན་ཆ་རྗེ་སྟུག་རྗེ་སྟུག་ཏུ་སོང་བས་མཐར་ལུས་བྱུངས་ཟད་ཅིང་འཛིག་དྲིན་ནས་གཉིན་པའི་རེ་བ་བྲལ། ཉིན་ཞིག་རེ་ཐག་ཆད་པའི་མིག་བྱུང་གཉིས་མཆི་མས་གང་ནས་ང་ལ་ལྟ་བཞིན་མཆུས་འགྲལ་འགྲལ་བྱས་ཤིང་གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་མཁྱིན་པའི་སྟུག་ནས་ང་ལ་བཤད་ཀྱང་ངས་མོས་ཅི་ཞིག་བཤད་གྱིན་ཡོད་པ་མ་གོ་བར་མོ་ལ་འགྲམ་པ་སྐྱར་ནས་”ལྟ་མོ་ ལྟ་མོ། ངའི་བཙེ་བའི་ལྟ་མོ་ང་ནམ་ཡང་ཁྱོད་དང་ཁ་བྲལ་མི་ཐོད་”ཅེས་དུས་ཤིང་འཐམ་ཡང་གང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ལག་བྱུང་གིས་ངའི་ལག་པར་དམ་པོར་འཇུ་བཞིན་འཛིག་དྲིན་འདི་ནས་ང་དང་གཏན་དུ་ཁ་བྲལ་ཏེ་བཞུད་སོང་།

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་སྟོ་བཟང་བཟོད་པ།

ཁྱོད་གྱིས་ནི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་ཆོག་ང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཡོད།

བོད་ཀྱི་ཚོམ་པ་པོ་བརྟེན་སྐབས་ཀྱིས།



ར་སྒྲིང་སྒྲོ་བཟང་དོན་གྲུབ། རིག་གནས་ཀྱི་ལ།

དངས་གཙང་ཆུ་བོས་བསྐྱན་པའི་དན་ཤེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས། །  
བྲང་ཁོག་སྒྲིང་ཁར་བྲུག་པ་དུས་རབས་ཀྱི་ལས་དབང་། །  
གངས་སྒྲོངས་ཞིང་ལ་ཕུལ་བའི་མེས་པོ་ཡི་སྒྲིང་ཁྲག །  
བྲང་བདེན་དབང་པོར་འཛིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དན་བརྟེན། །

སྒྲིང་གཏམ་སྒྲོང་དུ་གཟན་པའི་གཞན་དབང་གི་མནར་གཅོད། །  
མཐོ་སྒྲིང་ཁམས་སུ་འབྱེལ་བའི་དུང་གི་འབོད་སྒྲ། །  
ཆོ་སྒྲིག་རྒྱན་ཐག་ཆད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་བཞུར་རྒྱན། །  
མེས་པོས་བདག་ལ་སྦྱིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལས་འགན། །

སྒྲིང་འབྲུའི་རང་བཞིན་འཛིན་པའི་བཅན་རྒྱལ་ཀྱི་གོམ་སྒྲས། །  
ཆོས་ལྡན་ཞིང་ཁམས་དཀྱུགས་ནས་ཚུལ་ལྡན་ཀྱི་མི་ཡུལ། །  
དཔུལ་པའི་བཅོན་རར་བསྐྱར་ནས་གངས་ཅན་ཀྱི་མི་རིགས། །  
བདེན་དོན་བྱག་དུ་བཟུངས་ཀྱང་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་བཅེངས་སོང་། །

སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྲེ་མོར་འབྱས་ནས་ཞི་བདེ་ཡི་རྒྱུ་མཚོར། །  
བདེན་པའི་རང་སྒྲོ་བས་ངོམ་ནས་རང་དབང་གི་འཐབ་ཚོད། །  
དམར་ཆུང་སྒྲིང་ཁར་བཅངས་ནས་མངོན་འདོད་ཀྱི་འབོད་སྒྲས། །  
ནོར་འཛིན་སྒྲིང་འཇགས་གཏོར་ནས་བདེན་ཆོག་གིས་བྱུང་སོང་། །

ཅམ་ཟན་ནམ་ཤེས་གསོན་པོ་ཕུན་ནག་གི་དབྱུག་སྒྲ། །  
མི་ཡུལ་བདེ་སྒྲིང་འཛོལ་ཞིང་དཀའ་སྒྲུག་གི་དུང་ག། །  
གོ་ལའི་ཞི་བདེར་སྒྲིགས་ནས་མདུན་བསྒྲིང་ཀྱི་ངར་སྒྲ། །  
རང་ཅག་སྒྲིང་ཁར་བརྟན་པས་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་སེམས་དང་། །

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་བཀྲ་ཤིས་བསོད་ནམས།

अवापिवाउ { वावमवाप

ཁ་བ། བདག་ལ་མཆོན་ན་ཁྱེད་ནི་ལས་དབང་གིས་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་  
ཕྱིས་དུས་ཀྱི་འཆོ་བ། མྱོ་སྒར་དང་བདེ་སྡེད་ཡོད་ཆད། ཁྱེད་དང་སྡེལ་ཡོད་པས་ཁྱེད་ནི་ནམ་ཡང་འདི་སེམས་ཁོངས་  
ཀྱི་བྲན་གསའི་གོང་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ལོ་རྒྱུ་ཡི་འཕེལ་གྱི་བོ་ཁྱོད། འདི་མཐོང་ཆོས་ལུ་འགྱུར་བའི་བྱ་དངོས་དུ་མར་  
འགྱུར་ཞོག་བྱུང་ཡོད་ལ། འགྱུར་བཞིན་འདུག དེ་བས་ལུས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་རི་ཆེར་ཕྱིན་ཡོད། འོན་ཏེ། ཁ་བ།

# གཞུང་ལུ་འཇུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཁྲིམས་

ངས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་དགའ་སྐྱོད་དང་གདུང་བ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོ་མོར་སྟེར་བའི་སྒྲིམ་དང་ཞི་བདེ་བྱུང་བར་བྱེད་པའི་ཁོར་ལུག་དེར་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི་ཆེས་ངོ་མཆར་གྱི་གདམ་རྒྱུད་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་མཐོང་བའི་མོད། གྲང་ངར་ལ་འཇིག་པའི་སྒྲུབ་སྐྱོལ་གྱི་གྲང་གྱུར་གྱི་རྒྱུ་ལ་དང་། འབྲུག་སིག་སིག་གི་འཛུམ་མདངས། ད་དུང་ཁྱེད་དང་བར་ཐག་རིང་པོས་མེ་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་ཏེ་སྤྱི་རྒྱུ་སྐྱོད་གི་མིག་ཟུང་ཅེར་སྤྱི། འོན་ཏེ། བདག་དེ་ལས་སྟོན་ཏེ་རི་རྒྱུད་ཡོད་ཆོད་དཀར་ཐིང་ཐིང་དུ་མཐོང་སྐབས་སུ་ཆེན་གནས་ཀྱི་ལམ་སྟེ་རིག་པ་བཞིན། དགའ་སྤྱོད་ཆོར་བ་ཟབ་མོས་ལུས་སེམས་ཏ་ཅང་ཡང་མོར་སྐྱང་ཞིང་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་གྱང་ཆོར་བར་དཀའ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདག་ལ་སྒྱུན་པའི་དགའ་སྤྱོད་ངའི་ཡིད་སེམས་རྒྱུད་མེར་མེར་དུ་འགྱུར་བས། ངས་ནམ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྲང་མོ་དེ་ཆོར་ག་ལ་ཐུབ། ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་བཞིན་ངའི་ངོ་གདོང་སྟེང་ལྷང་ནས་རྒྱ་ཐིགས་སུ་འགྱུར་སྐབས། ངས་སྒྲིམ་གྱི་ཆོར་བ་དེ་ཉུག་པ་མིན་པར་སྟུག་བཟུལ་གྱི་གནས་བབ་གྱང་ཉིན་མཆན་བཞིན་རེས་མོས་ཀྱིས་བརྒྱུ་ཡོད་པར་སྤྱོད་བྱུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་འཁྲུང་བའི་གྲང་རྒྱུང་ངར་མོ་དེ་ངའི་ན་བའི་ཁྲུང་བུ་བརྒྱུད་ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་ཆའི་ནང་རྒྱགས་སྐབས་རེ་ཞིག་བདག་ལ་གྲང་བསེལ་བསེལ་གྱི་ཆོར་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་འབྲུམ་རོམ་གྱི་བ་གམ་ནང་བརྒྱག་པར་བྱེད་པས། ངས་དེ་སྐྱར་དུས་གཞན་དུ་སྟུག་བཟུལ་དག་ཁ་བའི་འབྲུག་རོམ་ནང་གཞི་དུ་ཡུར་ན་དགའ་བའང་སྟུག་གི་འདུག་ཁ་བ། ཁྱེད་ནི་ངའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་སྟེང་དབུས་ཀྱི་མར་མེ་ཡིན་པས་ནམ་ཡང་སྟོང་བསམ་དང་འོད་སྐྱང་ཁོད་ནས་ཡལ་མི་སྤྱི།

འགན་འཁུལ་ཆོས་སྒྲིག་པ་བཟླ་ཤིས་བཙོད་ནམས།

འདབ་གཤོག་ཟུང་ལྷན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞེས་པ་ནི་སྤྱད་ཡིག་གཉིས་ཅན་ཤེས་པའི་ཆོད་གཞི་  
 ཅན་མ་ཡིན་པར། ལགོང་ས་མཆོག་གི་བོད་ཡུག་ཆོར་ཇི་ལྟར་ཅིའི་ཤྱིར་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་གཉེར་  
 སྤྱོད་དགོས་པའི་དགོངས་བཞེས་ཐད་ཀྱི་ཕྱོགས་བཟོམས་རང་བཞིན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 ཀྱི་གལ་ཆེའི་གཙོ་ཆེན་ཅིག་ཏུ་གྱུབ་ཡོད་པ་རེད་སྟུག།

ཆེད་ལས་པ་ཨ་འབྲུག་དཀོན་མཆོག་གིས་ས་རྒྱ་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འདུག་གི་གཞི་ཅན་  
 བསྐྱིགས་པའི་ཆོད་ལྟའི་རྟོག་དེབ་ལས་བདུས།

# མཁའ་ལྷོད་པའི་འཕྲིན།

ངག་དབང་རྣམ་རྒྱལ། ཉིམ་ལ་ཡ།

ལ་དགས་སྒྲག་མོ་ཡི་ཡུལ་དུ། །  
འཆོ་བའི་དིན་ཅན་གྱི་ཨ་མ། །  
སྒྲག་ཟུགས་བདེ་ཐང་དང་མཉམ་དུ། །  
བཞུགས་པའི་རེ་སྟོན་དང་ལྷན་དུ། །  
འདྲེ་ལེ་འཆམས་འདྲི་རེ་ཞུ་འཆལ། །

མོ་ལྷའི་འཕྱར་འགྲོས་དང་ལྷན་ཅིག །  
བྱུང་འཕྲེང་མེས་ཀྱི་མཁའ་ལ། །  
ཁྱེད་སྐྱེད་ཀྱང་གི་རྒྱ་འཛིན། །  
དཀྱིགས་ནས་མིག་རྒྱ་ཡི་མེས་ཆར། །  
བབས་པས་འཇམ་ཐུས་དེ་བརྟན་སོང་། །

བྱུང་འཕྲེང་སེམས་ཀྱི་མཆོམོར། །  
ཁྱེད་སྐྱེད་བཅའ་ཟེར་གྱི་འོད་དཀར། །  
རྟག་དྲུ་འགྲོག་མེད་རང་འཆར་བར། །  
བརྟན་གཞིའི་སྤྱོད་ནག་གི་ཕང་ཕྱང་། །  
མ་བསྐྱབས་མཆོག་གསུམ་ལ་བཅོལ་ཡོད། །

ཁྱེད་གྱི་དམར་རྒྱུད་གི་སྤྲིང་དང་། །  
གཉིས་མེད་བྱ་རྒྱུད་ནི་བདག་ལ། །  
ཁྱེད་སྐྱེད་དངོས་མཇལ་གྱི་ལས་སྐལ། །  
རེ་ཞིག་ཡུལ་བསྐལ་དུ་ཐུར་ཁྱུང་། །  
མཆན་མོའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས། །  
བདག་གི་ལས་སྐལ་དུ་སྟོན་བཞིན། །  
དངོས་མཇལ་སྟོན་པའི་དེ་ཕྱི་དོ། །

བསམ་མེད་བྱིས་པ་ཡི་སྐབས་སུ། །  
ལེགས་ཀྱི་བྱུང་ལ་བསྐལ་ཁྱུང་། །  
དིན་ལན་འཇལ་བྱེད་གྱི་སྟོན་སེམས། །

ལན་གཅིག་དྲན་མྱོང་དེ་མེད་པའི།  
གནོང་པ་གང་མཆིས་དེ་འཆགས་སོ།

ལར་ནས་བྱིས་པ་ཡི་སྐབས་སུ།  
བཙེ་ལྷན་ཨ་མ་ཡི་ཕྱོགས་ལ།  
ཁ་མིག་གཡོན་པོ་ཡིས་བལྟས་སོགས།  
ལས་འབྲས་བཙེས་མེད་ཀྱི་གནོང་པ།  
སྤྱིང་ནས་འཁྱོད་བཤགས་དེ་ཁྱེ་འཆལ།

མི་ཡུལ་ས་མཐའ་དེ་འགྲུམ་སྐབས།  
ཁྱེད་ཀྱི་བཙེ་སེམས་དང་བུལ་ནས།  
མགོ་སྐྱེས་ནག་སྐྱུམ་གྱི་སྒྲ་ལོ།  
རི་པོའི་ཚེ་མོ་རུ་བབས་པའི།  
ཁ་བའི་འདབ་མ་ལ་འབྲན་གྱི།

རིང་མིན་ཁྱེད་སྐྱེ་ཡི་ལྷོན་བཟང་།  
བདག་གི་མིག་ལམ་དུ་ཐུར་ནས།  
བཙེ་བའི་གྲིབ་བསེལ་གྱི་འོག་དུ།  
འཆོ་བའི་སྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐབས།  
ལྷོད་པའི་སྐལ་བཟང་དེར་སྒྲོན་ནོ།

འགན་འཁུའི་ཚུམ་སྒྲིག་པ་ཐུབ་བལྟན་གྲགས་པ།

འཕྱོར་ཆེ་ཉི་བའི་བྱང་ན་བྱམ་བྱམ་དུ་འགྲོ་ཞིང་།  
རྒྱ་ཆེ་རིང་བའི་ས་ནས་མཐུན་ཤིང་གྱིས་འབྱ་བ།  
དྲོན་བྱས་དྲོན་དུ་མི་གོ་སྐྱོགས་དེས་ཀྱི་གསེས་ལ།  
བསམ་བཞིན་དུ་དང་ཤོད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཞིག་གར་བྱང་།

དག་ཆོས་ཀྱིས།

རྟོགས་སྐད་པ་ཞིག་གི་སེམས་བསམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུབ་དག་གི་གད་ཀྱངས།

དགེ་འདུན་ཚེས་འཕེལ།

ཁ་བྱང་གི་འགྲེལ།

རྫོ་རྩེ་སྤྱི་དུ། རིག་གནས་ཁ་པ།

དང་པོ།

མིའི་རིགས་ཀྱི་རང་དབང་ནི་བསམ་སྒྲིའི་ཤུགས་ཀྱི་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཀྱིན། རྒྱ་བརྒྱུད་རང་དབང་ལ་ཆོད་འཛིན་དང་བསམ་སྒྲིའི་རང་དབང་ལ་ཅི་ཅམ་གྱིས་གནོན་ཤུགས་ཆེན། དེ་ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་འཆོས་འཁོར་ཁོར་ཡུག་དེ་ཆེས་མུན་ནག་ཅིག་དུ་སྒྲུབ་ངེས་པ་བཞིན། དགེ་ཆོས་འཆོས་ན་རང་དབང་གི་འཕར་ལྗོངས་ལྡན་པ་དང་། དྲང་བདེན་ལ་ལྷ་ཚུགས་རྒྱག་ས་ཡང་ཡོད་ནས་མེད་པས། ཁོང་གི་བསམ་སྒྲིའི་བག་ཆགས་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་འོག་དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕུར་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྣང་གི་སྒྲུབ་བརྒྱན་འབྱར་དུ་མངོན་པའི་སྒྲུབ་དག་རེ་རེའི་བར་བསྐྱུག་ན། འུ་ཅག་ཐ་མལ་བ་ཆོད་སྒྲིལ་ཡོད་དཀའ་བའི་སྤྱོད་ཆགས་ཀྱི་ཁ་བསྐྱང་ཐུབ་པའི་བསམ་གཞིགས་གསར་བཞིག་གི་སྒྲིལ་འཕར་ཡངས་པོར་སྤྱོད་ཀྱིས་པའི་གཞིམ་ལག་རྒྱས་ཡོད་ཕྱིར། གཞུང་ལུགས་རིག་པ་མ་ལུས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཅིང་དྲང་བདེན་གྱི་བྱ་བཞག་ལ་རྟོགས་སྐད་རྟོག་མཁན་ཞིས་དུས་རབས་ཀྱི་དཔལ་པོར་བསྟོད་པ་ནི་ངེས་དོན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་སྟེ། ལགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོས་ཀྱང་། “མདོ་སྐད་པ་དགེ་འདུན་ཚེས་འཕེལ་ནི། དུས་རབས་ནི་ཤུ་བའི་ནང་། སྤྱི་བྱེད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཤུགས་རྒྱུད་རིང་པོའི་མདོ་བསམ་ཐོངས་བའི་རྒྱས་བ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡར་ཐོན་པར་བགྱང་འོས་པའི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་ཡིན”ཞེས་པ་ལྟར་རོ།

གཉིས་པ།

ཡིན་ན་ཡང་། དུས་སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲགས་སར་བསམ་སྒྲིའི་བ་དང་སྟོན་སྟོན་པ། ཤེས་ཡོན་ཅན་སོགས་ཀྱི་མདུན་མཆོང་གི་སྒྲོབས་པ་ཆེན་མེད་དུ་གཏོང་བའི་དུས་ཤིག་ཡིན་ཅི་ན། དགེ་ཆོས་མཆོག་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཆགས་ཤིག་གི་རྒྱ་རྒྱུད་དེ། དུས་རབས་གསར་བའི་བསམ་སྒྲིའི་དང་ལྷ་སྤྱོད་ལ་སྐབས་འཆོལ་སྒྲོད་དག་གིས་དོགས་སྒྲོང་བྱེད་རྒྱ་ལྷོག་ འུ་ཅག་སྐད་བཅོང་གི་གཤེས་སུ་འབྱར་བའི་ཕྱག་དོག་གི་ཆོག་རྒྱབ་གང་བྱུང་སྒྲས་ཏེ། རྒྱལ་འཆོང་བ་དང་ཕྱི་རོལ་པ། ལྷ་ལོག་པ་སོགས་ཀྱི་ཞུ་མོ་བསྟོན་ཏེ་གནས་བཟེད་དཀའ་བར་བསྐྱུལ་ཀྱང་། ཁོང་གི་སྒྲོབས་པའི་ཡོལ་ལ་ཆག་གུམ་མ་ཤོར་བར་མངོན་སྟོན་མེད་པའི་སྐད་ཆའི་མདའ་མོ་སྒྲུབ་དག་དང་རྒྱ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་བསྐྱུགས་ཏེ་སྐབས་ཏེའི་སྤྱོད་ཆགས་ལ་སྐུལ་ཤུགས་གསར་བཞིག་བསྐྱུན་རུང་སྒྲོད་ནམ་པར་གཡོ་འགལ་མ་བྱུང་བ་དེས་དེང་གི་སྒྲོ་ལྷན་པ་མང་པོར་འགྱུར་སེམས་ཀྱི་དུ་ཤུམ་ཆད་མེད་འབྱུང་བ་ལ་ཁག་ཅི་ཡོད། “ཤི་རྩེས་འགྱུར་པ་སྤྱོད་པོའི་ངང་ཚུལ”ལས་མ་འདས་པས། དགེ་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིའི་ཤུལ་བཞག་ལས་འཕྲོས་བའི་དུས་རབས་ཀྱི་རང་གཤིས་དང་།

# གཞི་རྒྱུ་ལྟར་།

གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་གཤིས། མི་རིགས་ཀྱི་རང་གཤིས། སྤྱི་ཚུལ་གྱི་རང་གཤིས། རྩ་བ་བདེན་པའི་རང་གཤིས་སོགས་  
བྱད་ཆོས་འདི་དག་ལ་སྦྱངས་གོམས་བྱེད་རྒྱ་དེ་བས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བར་སྒྲམ།

## གསུམ་པ།

རཀ་ར་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་རྣམ་ཐར་ནང་དུ། “དགེ་ཆོས་མཆོག་གིས་མི་རིགས་  
གང་ཞིག་གི་སྐད་ཡིག་ཤེས་ཀྱང་པལ་སྐད་མ་ཤེས་ཆོ་མི་རིགས་དེའི་སྟོན་ངག་གི་ཤོ་བ་མྱོང་མི་ཐུབ་པའི་དགོངས་བཞེད་  
གནང་འདུག”ཅེས་བསྟན་པ་ལྟར། མི་རིགས་གང་ཞིག་གི་སྐད་ཡིག་སྟེང་ནས་མཐོང་བའི་རང་བྱུང་ཁམས་དང་འགྲོ་  
བམིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱུང་བའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྣང་གི་ཡིད་འཇུག་མང་པོ་ཞིག་དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་ནང་ནས་སྦྱངས་  
པ་མ་ཡིན་པར། རང་བྱུང་ཁམས་དང་འགྲོ་བམིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ནས་ཐད་ཀར་སྦྱངས་པ་ཡི་ངེས་ཤེས་ཟབ་མོས་བརྗོད་  
བྱ་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་དོད་ཡུལ་དང་ཡུལ་སྐད། མི་དམངས་སོགས་དང་རིང་དུ་མ་གྲུམ་པར་བྲིས་པ་དེས་ཁོང་གི་  
སྟོན་ངག་དུམ་པ་རེའི་ཤུགས་ན་ཡང་སྤྱོད་གདུང་དང་འཕྲོད་སྤྱུལ། ཆག་སྟོ། མེད་ཐུག་ཡིད་ཆད་སོགས་ཤོ་བམི་མཆུངས་  
པའི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཉམས་སྣང་རྗེན་པར་མདོན་པ་དེ་དང་དེང་འདིར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྟོན་ངག་གི་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱོད་  
དང་འཁྱོད་སེམས་ཀྱི་འོ་དོད་འཐེན་པ་ཡང་དེ་ལ་ཐུག་འདུག །

## བཞི་པ།

མདོར་ན། དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལག་ལྷགས་སྤྱོད་གིས་དམ་དུ་བཅིངས་ཏེ་འཆི་ལམ་ལ་མི་འདོད་  
བཞིན་བརྒྱུངས་པ་ནི་ང་ཆོའི་མགོ་ནས་འདག་མི་ཐུབ་པའི་ཉེས་བ་ནམ་མཁར་མི་ཤོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། མཚན་འབྲུལ་  
ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཟེགས་མ་གཏོར་གྱིན་པའི་རིགས་ཞེན་པ་ཆོས་ཁོང་  
གི་རྟོགས་སད་ཀྱི་སྒྲོ་བྱས་ན་བའི་མཐའ་ནས་ལྷང་སྟེ། གངས་རྒྱུངས་ཨ་མའི་མགུལ་དུ་བསྐྱོན་པའམ་བསམ་སྟེའི་ལྟ་བར་  
སེམས་ཉལ་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱོད་པའི་བྱ་བར་སྟོབས་ཤུགས་སྤྲོལ་ཅིག་ག། ། དགེའོ།

སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཡམས་བྱད་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་སད་བར་འདོད་སྤྱུལ་བཏང་སྟེ། བྱད་མེད་ནམས་ཀྱི་  
བག་ཉལ་གྱི་བྱས་པ་འདོན་བར་བཅུག་ན། བྱ་ཅན་གི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་ཡང་བྱད་མེད་རང་གི་མཐོང་སྟེ་ལྟར་  
བྲིས་པའི་བཅུམས་ཆོས་ཨང་པོ་འབྱུང་བྱུང།

ར་རྩ་འདམ་དབྱངས་སྒྲིག།

འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ངག་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས།



རང་དབང་

མགོ་པོ་ནམ་མཁར་དབྱེ་ནས་ལྟ་དུས།

སྒྲིག་གཤེགས་དཔའ་པོ་ཆོ་

སྒྲིག་གཤེགས་ལུ་ཆུ་ར་བསྐྱེད་ས་ཏེ་

དང་

ཉི་མའི་ཟེར་ལ་རེ་འཕོད་བྱེད་བཞིན་འདའ།

ཞི་བདེ་

རི་མགོ་མཐོན་པོའི་ཆེ་ནས།

ཁ་བ་དཀར་པོའི་བཟླ་གཟུངས་ལ་རེ་འཕོད་བྱེད་བཞིན་འདའ།

བཏང་སྒྲིམ་ས་

སྒྲིག་ཀྱིས་ལྷན་ནས་ཁྲིད་ནས།

སྒྲིབས་སེམས་ཀྱི་མེ་ལྷེག་ལོ་བཞིན།

མེད་ན་

ཟླ་བའི་འཛུམ་མདངས་ལ་རེ་འཕོད་བྱེད་བཞིན་འདའ།

སྒྲིང་ལོ་

རེད་ལྟ་.....

གོ་ལའི་ཁྲིད་ན་ ཉི་ཟླ་དཀར་གསུམ་མེད་ན།

ལྷུང་ལྷུང་དུ་འབབ་པའི་གངས་རིའི་ཆུ་རྒྱུན་མེད་ན།

ཅི།

རི་ལྟར་འཆོ་.....

ཆབ་སྒྲིག་ལྟ་སྒྲིག་།

དེ་བས་ཀྱང་

འགྲོ་དུག་ལ་རང་དབང་དང་ ཞི་བདེ་ བཏང་སྒྲིམ་ས་

ལྟ་མེད་ཀྱི་བཙེ་དུང་

འཆོ་བ་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མེད་ན།

རིག་གནས་ཁ་བ།

སྒྲིང་པོ་ཅི་.....

འགན་འཁུའི་ཆོས་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འཛིན།

ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ཕྱི་ནང་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཆོས་བཤད་སྐབས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་བྱམས་པ་དང་བཙེ་  
བ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་མེད་ན་ལུང་པ་དང་སྒྲིཊ་གས་གང་དུ་ཡིན་ཡང་བདེ་སྒྲིད་ཡོང་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་  
པོ་རེད། བདེ་སྒྲིད་ཅེས་པ་དེ་ཕྱི་ནས་བསྐྱབ་རྒྱུ་མེན་པར་བདེ་སྒྲིད་དེ་ནང་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ལག་སྐྱོང་མཆོག་གི་གསུང་།

# པུ་ར་པུ་ར་གྱི་གཞི་རྒྱུ་

ཆེ་རིང་གི་མ། རིག་གནས་གཤམ།

མེད་སྐྱོད་།

གཤམ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཕྱི་གསུང་སྐྱོད་པའི་སྐྱོད་  
ཆ་ཞིག་བཤད་བསྟན་ན། མིའི་རིན་ཐང་ནི་མཐར་གཏུགས་  
ན་ཐོབ་ཐང་ལས་བྱུང་ལ། ཐོབ་ཐང་དེ་ལ་ལུགས་མཐུན་  
ཀྱི་སྤྱད་རྒྱུས་ཞིག་གིས་ཐག་གཅོད་གསར་པ་ཞིག་བྱས་ཆོ།  
དེ་ནི་དངོས་གནས་གནས་ལུགས་ཀྱིས་བྱུག་པའི་རིན་ཐང་  
ཁྱད་པར་བཞིག་རེད། གཤམ་ཏེ། དེ་ལས་ཕྱི་ཏེ་སྤྱད་རྒྱུས་  
ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ན། ((ང་ཆོའི་ལུས་ཐོག་ན་འགྲོ་བ་མིའི་  
ཐོབ་ཐང་ག་ཆོད་ཡོད།)) ཅེས་པའི་སྐྱོད་ཆ་ཞིག་མངའ་བ་དུ་  
སྐྱུམ་པ་ལ་ངལ་བ་གཏན་ནས་མེད། ང་ཆོས་འདི་ནས་  
གཏན་གྱི་འཕོ་ལ་ཚུལ་འདི་ལ་ང་ཆོའི་ལུས་ཐོག་ན་འགྲོ་བ་  
མིའི་ཐོབ་ཐང་ག་ཆོད་ཡོད་ཅོད་ཅེས་པ་དཔྱད་པར་འཆལ།

།

ཐོབ་ཐང་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་  
ཅ་བའི་མང་གཞི་ཡིན་ལྟ་བུས་ཐོབ་ཐང་དང་བུལ་བའི་འགྲོ་  
བ་མིའི་རིགས་ལ་མཆོད་ན། ཐོབ་ཐང་གི་སྤྱད་རྒྱུ་ཆོད་ལེན་  
བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་དང་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་སྤྱད་རྒྱུ་ཡིན་ཕྱིར།  
འཛམ་གླིང་འདིར་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་དུ་གཅེས་སྟོག་སྟོས་  
བཏང་བ་གཏང་ས་ལས་འདས། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་དཔེན་  
འོག་ལས་རྒྱལ་དུས་སྐྱེས་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་གི་རང་སྟོག་  
ཤོར་ཡོད་ལ། བོད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོབ་ཐང་སྤྱད་  
དཔེར་བོད་པའི་མོད་གཤམ་གི་གཅེས་སྟོག་ཤོར་ཡོད། དེ་ལྟ་  
བུས་ན་ཚུལ་པ་པོའི་ཐོག་མའི་སྐྱུག་ཁ་ཡང་འདི་ལྟར།  
((ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཆོའི་ས་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གིས་  
པན་མི་ཐོགས་པ་གོ་ཞེ་མྱོང་ཐལ། ང་ཆོའི་ཐོག་ན་འགྲོ་བ་  
མིའི་ཐོབ་ཐང་དེ་གི་པོ་རེད།)) ཅེས་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་  
དྲི་ཆོག་ཞིག་དྲིས་ཡོད། སྤྱིར་དྲི་ཆོག་འདི་རྒྱ་ནག་ནང་འཆོ་  
བའི་མི་བྱ་དག་ལ་མཆོད་ན་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད།  
འཛམ་གླིང་གི་མི་བྱ་དག་ལ་མཆོད་ན་ཁོ་ཆོས་ས་ཆ་དེ་འདྲ་

ཞིག་ནི་གདོད་མའི་ནགས་ཆལ་ན་གནས་ཤིང་འཆོ་བའི་མི་  
ཆོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཅིག་སྤང་ངོར་ཤར་འོང་ལ། འཛམ་  
གླིང་གི་བཅའ་ཁྲིམས་དེར་རྟོག་རྟོག་ཏོང་མཁན་གྱི་རྒྱལ་  
ཁབ་བཅའ་མི་རིགས་ཞིག་ལྟ་བུ་ཡོད་པའང་བསྟན་ཡོད་པ་མ་  
ཟད། ད་དུང་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་བསྟན་ཡོད་པ་ནི་  
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྟོག་གི་རིན་ཐང་དེ་རེད། རིན་ཐང་  
ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་ཁྲིམས་དང་གནས་ལུགས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་  
རིན་ཐང་ཞིག་སྟེ་མི་གཤམ་ལུང་དེ་དུང་འགྲོ་དང་མཉམ་  
པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལས་རིན་ཐང་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེ་རེད།  
ངའི་སྐྱོད་ཆ་འདི་ཐལ་བྱས་སོང་བས་མ་ན། མིའི་ལུས་  
ཐོག་ན་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཟེར་བ་དེ་གི་པོ་ཡིན་པའི་  
དུས་རབས་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ར་འཕྱོད་ཐུབ་  
སྟེ། སྤར་མ་ཅ་རིང་ལུགས་པས་འགྱུར་མེད་གཤམ་རིམ་  
དབང་སྤྱིར་བའི་སྐབས་ཐོག་དེའི་བྲན་གཤམ་ལ་ཕྱིར་བཞུ་  
བྱས་དང་། དཔེར་ན་འཛམ་གླིང་གི་མི་རིགས་ནག་པོའི་  
འདས་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ན་ཁོ་ཆོའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་  
ཐང་ནི་དངོས་གནས་ཤི་པོ་ཤི་རྒྱུད་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་  
འདྲོངས་ཐུབ། རྒྱ་མཆོན་དེ་འདྲའི་དབང་གིས་འཛམ་གླིང་  
ན་མིང་དུ་གསུམ་པའི་མི་རིགས་ནག་པོའི་རྒྱལ་པོ་སྟེ། མ་  
ཁིན་ལོ་ལྷོར་ཁིན་གྱིས་((ལ་མི་ལམ་ཞིག་ཡོད།)) ཅེས་པའི་  
སྐབས་ཆེན་གྱི་གསུངས་བཤད་དེ་གནང་བ་རེད། འདི་  
འདྲའི་སྐབས་ཆེན་གྱི་གནས་ལུགས་ཀྱིས་གཏམས་པའི་  
ཐོབ་ཐང་། རང་དབང་། འདྲ་མཉམ་། དམངས་གཙོ་  
སྟོགས་ཀྱི་སྐྱེལ་ཤི་འཐམས་འོ་འཐམས་བྱེད་པའི་མི་རིགས་  
ཞིག་དམར་པོའི་གདུག་རྒྱུབ་འོག་འདས་གྲོངས་སུ་སོང་བ་  
དང་། འགྲོ་བཞིན་པའི་སྤང་ཚུལ་དེ་འདི་ལྟར་གསལ་  
བཤད་ཅིག་བྱས་ཡོད། ((གངས་རི་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤར་ཡང་  
དམར་པོའི་ཁྲག་ལ་བསྐྱེས་སོང་། གཏམ་གྱི་འདུན་མ་  
བཅོལ་བའི་ལག་རྩེ་རིང་མོ་ཞིག་སྤར་ཡང་རེ་རེ་བཞིན་



ཐད་ལ་ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཞིག་འབྲི་བྱས་ཡོད།  
ཀ་བས་((ང་ཚོས་ཐེངས་འདིར་གཏོར་བཤིག་བྱ་  
འགྲུལ་ནི་དུ་ལའི་རུ་ཚོགས་ཁག་གིས་ངན་རྩལ་མཐའ་  
གཅིག་དུ་བྱས་པར་སྒྲིག་ནས་ཤིས། འོན་ཏེ་དོས་ཀྱི་  
མི་རིགས་དང་ཚོས་ལྷགས་ནི་ཁོང་ཚོའི་མི་ལ་མགོ་  
སྒྲིར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དར་ཆ་ཡིན་པ་དང་། བོད་ཁྲལ་  
ཀྱི་བདེ་འཇགས་དང་འཕེལ་ཆུས་གཏོར་བཟག་བྱེད་  
པ་དང་། བོད་ཁྲལ་ཀྱི་དགོན་པ་སོ་སོའི་སྤྱི་ལམ་  
གཏོར་བཤིག་བྱེད་པ་ནི་ད་གཟོད་ཁོ་ཚོའི་དམིགས་  
ལུལ་ངོ་མ་ཡིན་པར་སྒྲུབ་བྱུང།)) ༡༠༠༡། ༡ ། ༡༡  
ནིན་ཞིན་དུ་བྱ་ཆོག་ལས་བྱངས།

༡༠༠༡། ༡། ༡༡། ནིན་ལྷ་སར་བུད་པའི་  
དོན་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ནས་ཁ་བས་((འབྲེལ་ཡོད་ཕྱི་  
ཁག་གིས་ཁྲིམས་ལྟར་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་དུས་ཐོག་  
དུ་འོས་འཆམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་དེ་དགོས་  
ངེས་ཤིག་རེད།))ཞིན་དུ་གསར་ལྟར་ཁང་ནས། ཟླ་བ་  
གསུམ་པའི་ཚེས་ ༡༤། ནིན་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་བུད་རྗེས།  
སྤྱི་གཞུང་གིས་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱེད་ཐབས་བྲངས་ནས་  
གནས་ཚུལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་ནི་དོས་གནས་  
ཡང་དག་པ་ཞིག་རེད། ༡༠༠༡། ༡། ༡༥། ནིན་ཀྱི་  
ཞིན་དུ་གསར་འཁྱར་བྱ་ཆོག་ལས་བྱངས།

ཕི་ཅིང་ནས་ལྷ་སར་ཐོན་མ་ཐག་ཡིན་ལ།  
སྲང་ལམ་ནང་ཁྲིམས་འགལ་བས་བཅགས་པ་དང་  
མེར་བསྐྱེགས་ཆར་བའི་ཚོང་ཁང་དང་སྒངས་འཁོར།  
སྤྱི་སྤྱོད་སྤྱི་ཆས་རིག་དུས་ཡིད་ལ་བརྟུན་དཀའ་བའི་  
ཁོང་ཁྱོད་ལངས་བྱུང་ཟེར། ༡༠༠༡། ༡། ༡༥། ནིན་  
ཀྱི་ཞིན་དུ་གསར་འཁྱར་ཁང་ནས།

སྐད་ཆ་འདི་དག་བཤད་མཁན་ཚོ་ནི་བོད་  
ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་འདྲིན་པ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་  
ཤེས་ཡོན་པ་རེད་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་མཐོ་པའམ་  
མཐོ་རིམ་མི་སྣ་དག་རེད། ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤ་  
ཁྲག་གཅིག་པའི་སྤྱན་སྒྲོལ་དག་དམར་པོ་ཁྲག་ལ་བརྩིས་  
སྐབས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གདན་གྱི་མདུན་མ་བཅོལ་  
སའི་ཁྲིམ་གཞིས་དོན་མོ་དེ་མང་ནས་གཏོར་དུས་ཀྱང་

དོས་གནས་སྒོ་ནས་དུ་ཐབ་ཞིང་གཟུར་གནས་ཀྱི་  
སྐད་ཆ་འདི་དག་ལ་བ་ནི་རེད། བོད་མི་ཚན་གཞིན་  
དར་གསུམ་ཤ་ཉོག་རུས་ཉོག་དུ་བཏང་ན་ཡང་ཆང་མ་  
དགོས་ངེས་ཤིག་དང་ཡང་དག་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཚོ་གས་  
ནས་དགོས་ངེས་མིན་པ་དང་། ཡང་དག་མིན་པ་ཞིག་  
ཡོད་ཚོད་མ་རེད། སྐད་ཆ་འདི་དག་གི་ངོས་ནས་ང་  
ཚོས་གསལ་པོ་གསལ་ཆུང་གིས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་  
དམར་རྗེས་དུ་བུད་པའི་ཁྱོད་ཚོའི་རང་གཤིས་ངོ་མ་  
དེ་དང་བསམ་སྒྲུབ་ཆེ། ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཆ་སྤྲེལ་ཀྱི་  
སྤྱོད་ཆད་ཤེས་སོང་བ་རེད། ད་དུང་ཀ་བས་དུ་ལའི་  
རུ་ཚོགས་ཁག་ལ་སྤྱོད་བརྟུན་དང་ཉེས་འཇུགས་བྱས་  
འདུག ཁྱོད་ཀྱིས་དོས་གནས་དུ་ལའི་རུ་ཚོགས་ལ་  
སྤྱན་འབྲུན་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་འདོད་ན་དང་ཐོག་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ལུས་སྤྱོད་ན་རྒྱ་བའི་བྱངས་ཁྲག་ལ་བསམ་  
གཞིག་བྱེད་དགོས་ལ། ལྷག་པར་དུ་དུ་ལའི་རུ་ཚོགས་  
ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོང་སྤྱོད་བཤེར་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་  
ཉིད་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཡིན་པར་སྒྲུལ། གལ་  
ཏེ། ཁྱོད་ཚོས་རང་ཉིད་ངོས་ཟིན་མ་ཐུབ་ཆེ། ཤ་ཞེན་  
དང་བཅེ་བས་གདམས་པའི་ཤི་པོ་ཚོའི་མིག་བྱང་  
བཅུམ་ཐུབ་རྒྱ་མ་རེད་ལ་ཤུལ་ན་ལུས་པའི་ས་མ་དང་  
སྤྱན་སྒྲུ། ཤོགས་པོ་ཚོའི་ན་བྱག་ཀྱང་བཟོད་ཐབས་  
ཡོད་རྒྱ་མ་རེད། དེས་ན་ཁྱོད་ཅག་གིས་བོད་མི་རིགས་  
ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་འཛིན་པ་དང་རུས་རྒྱུང་འཆའ་བའི་ངོ་  
དམར་བའི་ལས་ལ་མི་ཞུགས་པའི་མེམས་ཐག་གཅོད་  
རན་འདུག སྤྱོད་ཐོན་པ་ཆོ།

༡

བོད་མི་རིགས་ཆར་སོང་ན་ཡང་ཁོ་ཉིད་  
ཤུལ་དུ་ལྷག་འདོད་པའི་མི་འདི་དག་ལ་དམིགས་ནས་  
((བདེན་དོན་གི་བརྟུན་དང་ལྷན་པའི་ཡི་གེ་གཅིག་གི་  
སྤྱོད་ཆད་ནི་འཛམ་སྐྱིང་ལས་སྤྱི))བའི་སྐད་ཆ་འདི་  
ལ་བ་པ་རེད། ((རང་དབང་དང་འབྲེལ་ཉམས་ཀྱི་ཁྲག་  
ཁྲུང་མེད་ན་མི་ནི་མི་ལྟར་དུ་འཚོ་བཞེས་བྱ་མི་ཐུབ་ལ།  
དེ་བས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་སྐབ་ཐང་ནི་སྤྱོད་རིན་མེད་  
པ་ཞིག་རེད།)) སྐད་ཆ་འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཟེར་

ན། སྐད་ཆ་དེ་ལས་ང་ཚོས་དོན་གཉིས་རྟོགས་པོར།  
 གཅིག་ནི་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲིང་སྟོབས་དང་གཅིག་མོས་  
 བྱི་སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་དེ་རང་ལུགས་བཞག་པ་རེད།  
 དགག་སྒྲུབ་ནི་བདེན་དོན་ལ་གཞི་བཞུགས་པའི་མི་རིགས་  
 ལ་གཉའ་གཞོན་དང་བཟུང་བཞོག་ལ་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་  
 པ་རེད་ལ། རང་ལུགས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་  
 ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞི་  
 གཞིར་སླབ་པ་ཞིག་དང་གཞིར་གཏད་ནས་ཀྱང་  
 རྟོགས་སྒྲུབ་དང་བྲལ་བའི་སྟོན་སྟེན་མི་རིགས་ཀྱི་ཚ་  
 བའི་རིན་ཐང་དེ་མཛོན་གྱུར་བྱེད་པ་ལ་རོགས་  
 འདེགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་  
 གལ་ཆེན་དེ་བསྟན་ཡོད། གལ་ཏེ་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་  
 རྒྱུ་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ནས་དེ་འདྲ་ཅིག་བྱེད་  
 སླབ་ཆེ་ཚོམ་པ་པོས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་བྱེད་  
 ལས་དང་དོ་བོ། དམིགས་ལུལ་གསུམ་བཞག་ཡོད་པ་  
 དེ་དོན་ལ་གནས་སླབ་པ་མ་ཟད། མ་འོངས་པར་བོད་  
 མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་ཡང་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་གོམ་ཁ་  
 སྐར་ལས་ལྡབ་འགྱུར་ཀྱི་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་སླབ་  
 པ་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱང་དོན་སྤྱིར་གསུག་པའི་ཡང་  
 ཚར་འགྱུར་བ་དེ་བསྟན་ཡོད།

འདྲུག་གི་གདམ།

ཆང་མའི་བཤད་ཤོལ་ལྟར་ན་ཚོམ་འབྲི་བ་  
 བྱི་ཚོམ་གྱི་སྐད་དུ་མ་ཡིན་ཟེར། དེ་ལྟར་ན་ཚོམ་འབྲི་  
 བ་ནི་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ས་ལ་འགན་འཁུལ་དེ་  
 ཡང་མི་རིགས་སམ་ཚོགས་སྤྱི་ཞིག་གི་ལས་དབང་ལ་  
 ཁུར་བའི་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས། གང་  
 དེའི་འཚོ་གནས་བྱེད་ལུལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་རུལ་  
 སུངས་དང་སྒྲུག་ཤོ་བའི་བྱེད་ལས་དག་ལ་དགག་སྒྲུབ་  
 དང། དེ་ལས་ཐར་བའི་ལུགས་རྒྱུར་གི་བསམ་སྟོན་དང་  
 ཚོར་བ་ནལ་མ་དེ་ལྟག་པོར་བརྒྱན་པར་སྟུམ། དེ་ལྟར་  
 ན་ང་ཚོའི་སྤྱི་རབས་པ་དག་གིས་སྒྲུག་གུ་བཟུང་བ་དེ་  
 ཡང་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་བ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་མི་རབས་  
 བྱི་མ་དག་ལ་ལེགས་སྐྱེས་མི་དམན་པ་འཛོག་པར་  
 བསྟོན་དུ་མེད་སྟབས། གཉན་སྐད་ཀྱི་འཕྲིལ་ཚོམ་  
 དེ་དག་ནི་མི་རིགས་ལ་འགན་འཁུར་བའི་སྐད་ཆ་  
 གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་གདེང་འཛོག་དང་རྗེས་སུ་  
 ཡི་རངས་དང་བཅས་རྟོགས་པར་བྱའོ།  
 མཆན། རྟགས་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ནི་ཚོམ་པ་  
 པའི་ཡིན།

འགན་འཁུལ་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འདོན།

དེས་ན་འདས་དོན་གྱི་སྐར་གཞི་དོར་བའི་དེ་རིང་ནི་བྱི་མའི་ཁམ་བུ་ཡིན་ལ། དེ་རིང་ནི་ལག་ལེན་མེད་པའི་སང་  
 ཉིན་ནི་ནམ་མཁའི་པད་མོ་ཡིན་ནོ། དེའི་བྱིར་མ་འོངས་པའི་འོད་སྟོང་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་འབད་པ་དགོས་ཤིང་། ད་ལྟའི་  
 ལག་ལེན་ཆེད་དུ་འདས་པའི་མིག་དཔེ་འཚོལ་དགོས་པའང་ལྟོག་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆོག་ཡིན་ནོ། །

བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས།

# ཐུགས་ཀྱི་མཛེས་པ།

ངག་དབང་ཡེ་ཤེས། རིག་གནས་ག་པ།

གངས་རིའི་ཐུག་པའི་ཡུལ་ཐོངས་སུ།  
དངས་གཙང་ཆུ་རྒྱུ་བབས་པའི་སྐད་སྒྲན་དང་།  
གཡང་དཀར་ལྷག་ཁྱུ་འབའ་སྒྲོག་པ་དེ།  
ཡིད་འོང་གངས་ཐོངས་ཡུལ་ལ་འགྲན་པ་འདྲ།

ཆང་ཆིང་སྐྱུག་པོར་གཙན་གཟན་ལྟོད་ཀྱིས་གནས།  
སྤང་ཆེན་ཁ་འབབ་གཟི་དོམ་དལ་གྱིས་བབས།  
འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་ཞིང་མཆོག་འདི།  
ཁ་བ་རི་པའི་ཡུལ་དང་ཀྱན་ནས་མཚུངས།

ཕ་མཐའ་མེད་པའི་ནེའུ་གསེང་གཡུ་ཐོན་སྤྱོད་།  
སྤྲུམ་མེ་དོག་མགོ་བོ་ལྡེམ་ལྡེམ་གཡོ།  
ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟན་ཆུ་བོ་དལ་གྱིས་བཞུར།  
ཡིད་འཕྲོག་ཡུལ་འདིས་སྟོའི་མཛེས་པ་བསྐྱུས།

ལྷ་ན་སྐྱུག་པའི་ཞིང་གི་མཛེས་སྐྱུག་ལ།  
མཐོ་རིས་ན་རྒྱང་གིས་ཀྱང་རབ་སྤྱོད་ནས།  
རྒྱ་འདྲིན་སྤྱོད་བཞུགས་སྒྲིག་ཉམས་མཛོན་གསལ་བའི།  
སྤྲུལ་བསྐྱུར་ནས་གཟིགས་མོར་བྱོན་དང་མཚུངས།

ཁྲ་སིམ་རྒྱས་མེད་ཡུལ་དུ་ཁེར་རྒྱང་ལུས།  
ནུ་བོའི་བྱམས་བཅེ་ལྷང་དར་ཡིད་ལ་བྱན།  
ཕ་མའི་བཞིན་བཟང་མཇལ་བའི་འདུན་པའི་སྐབས།  
ས་མཐའི་བུ་ཡི་སེམས་མཁར་དྲག་དུ་འཕྱོ།

འགན་འཁྲིའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྐྱུར་འདྲིན།

ངའི་

རེ་

སྒྲོན།

འབྲི་བསྟན་དབང་།  
ནང་རིག་

སྒྲོག་མེད་ཀྱི་ཙོང་སྒྲུ་ཞིག་གིས  
 བྱེད་ཉིད་དང་བྲལ་དགོས་པའི་གསང་བ་དྲ་བས  
 སྒྲོལ་ཕུན་དང་སྒྲོལ་དབྱངས་  
 ཅི་འདྲའི་མིང་སྟན་མོ་ཞིག་ཨང  
 མང་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱའི་སྟེང་ཁྱེད་ཀྱིས་  
 རེ་དགའ་རེ་སྟེག་གི་རོལ་མོ་མཉམ་དུ་དྲ་སྟོལ་  
 ཤེས་རིག་གི་མེ་ཉོག་ལྟན་དུ་བརྟུས་  
 སྐམ་ལ་རིང་བའི་བཞིན་རས་ལས་འདྲུམ་མདངས་ཀྱི་མེ་ཉོག་བཞད  
 དྲ་དྲང་མཚོ་ལས་དངས་བའི་འདྲེན་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུང་  
 བྱ་ངན་གྱི་མིག་རྒྱས་བསྐྱེད་  
 མ་གཞི་  
 འདིག་ཉེན་ནི་དགའ་སྟེག་གིས་བཟུང་བས་  
 སྒྲོལ་ཕུན་དང་སྒྲོལ་དབྱངས་  
 འཆོ་བས་ང་ཆོ་སྟེག་དུ་འདྲུག་སྲིད་ལ་  
 དགའ་ཡང་འདྲུག་སྲིད་པས་  
 བྱེད་ཉིད་པམ་ཁར་ནམ་ཡང་ཞུམ་མི་ཉན་  
 བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་རྟ་པོ་སྐྱུ་མཐུད་སྟོབས་དང་  
 འོད་སྟོང་ལྟན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་རྟོན་མོས་བསུ་མ་བྱེད་ངེས་  
 དེ་བས་ངའི་རེ་སྟོན་  
 བྱེད་ཉིད་དང་འགྲོགས་ཡོད་  
 ངས་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད་པ་ནི་  
 རྒྱགས་པ་ཟེར་བའི་སྐད་ངག་སྟན་མོ་དང་  
 འདྲུམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་བཞིན་རས་ལགས་  
 འགན་འཁུའི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་བྱམས་པ་བསྟན་འདིན།

ང་རང་ཆོའི་བཟང་སྟོད་ཀྱི་གནས་ཆད་དེའི་ཐོག་ནས་མང་  
 ཆོགས་ལ་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སྟོབས་དང་མཐུན་པའི་  
 མིག་དཔེ་བསྟན་སྟབས་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཞུ་  
 བྱི་ཡོད། རེ་བ་ཙམ་མ་ཟད་ཡིད་ཆེས་ཞུ་ཡི་ཡོད།

སྟོབས་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས།

## བྱམས་བཅེའི་རིན་པང་།

བདེ་ཆེན་རྒྱལ་མོ། རིག་གནས་གསལ།

འཇིག་རྟེན་མི་ཆོས་སྟོན་པའི་ནུས་པ་མེད། །  
འཆོ་བའི་སྣང་བ་རྟེན་བཞེངས་པའི་བཟོ་བོ་མེན། །  
མ་ལོའི་བྱམས་བཅེ་མུངས་པའི་དམན་རྒྱུང་ངའི། །  
ངན་པའི་ཆོར་བ་ཐན་ཐུན་སེམས་ནས་ཤོར། །

སྤུམ་བཅེགས་ལྷ་ཡི་བདེ་ལ་རོལ་བའི་སྤྲུལ། །  
བང་མཐོན་ནོར་གྱི་གཏམས་པའི་ཁྲུ་ཡི་རྒྱལ། །  
ས་སྤེང་མངའ་དབང་བསྐྱར་པའི་རྩེ་པོ་ཀྱན། །  
ཡང་དག་ནོར་མཆོག་བྱམས་བཅེས་དབུལ་འདི་སྟོ། །

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པར་ཆེས་དཀའ་ཡང་། །  
དེ་བས་རྒྱེད་དཀའ་བྱམས་དང་བཅེ་བ་ཉིད། །  
བྱམས་དང་བཅེ་བ་ཐོབ་པའི་སྐལ་ལྷན་ཆོགས། །  
སྐལ་བཟང་ཉིན་མོ་རེ་ཡང་ལེགས་པར་རོལ། །

སྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་བདེ་བའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཡང་། །  
བྱམས་བཅེའི་རྫོད་སྦྱིད་མེད་པས་འཇིག་རྟེན་མོངས། །  
བྱམས་དང་བཅེ་བ་རང་གཞན་བདེ་བའི་རྒྱ། །  
ཉམ་རྒྱུང་འགྲོ་བ་བྱམས་དང་བཅེ་བས་གཟིགས། །

བྱིས་གཞིའི་རྫོད་ཁོལ་འཛིན་པའི་བྱིན་ཅན་ས། །  
ལེ་དབར་སྟོང་གིས་ཆོད་པའི་གནས་འགྲིམས་དུས། །  
རེ་བའི་མིག་ཟུང་ཟད་པའི་དམན་རྒྱུང་བདག། །  
བྱམས་བཅེའི་བདུད་ཅི་མ་ཐོབ་སྤྲོད་ནས་སྟོ། །

འཁོར་བའི་ལས་ཀྱི་ཁྲུང་བོ་གཅེན་པོས་ཁྲུང། །  
ཞིམ་པའི་ཟས་དང་གོས་འཇམ་བདག་ལ་བསྐྱོན། །  
དག་ཟོད་ནུ་མོས་སྤྲི་བྱ་སྐྱབ་འདོད་ཀྱང་། །



གནས་ཁམས་གཞན་ལ་བཞུད་པས་ཡིད་རེ་སྟོ། །

བྱམས་ལྡན་གཅེན་པོ་རེ་ཞིག་གཞན་ཡུལ་འགྲིམས། །

བཙེ་བའི་མེ་དྲོག་སྤེང་བ་ལག་ནས་རྟེན། །

བྱམས་བཙེ་གཏེར་ཆེན་དཔ་བ་གདུང་བས་བཟི། །

རེ་བའི་མཆོམ་སྤྱག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱམས། །

རྒྱ་དང་འབྱོར་བ་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་། །

སྒྲན་གྲགས་བསྟེན་བཀུར་མཐོ་དང་གོ་ས་སོགས། །

རང་ཉིད་མངེས་པའི་རྒྱན་དུ་སྒྲོམ་པ་དག །

བྱམས་བཙེའི་དྲི་ཞིམ་དབེན་ཆོག་ཉེན་ཡང་སྤང། །

ཆོ་སྒྲན་ལས་ཀྱིས་ཐེངས་འདིར་མི་ལུས་སྒྱིན། །

རྒྱད་ལ་བཙེ་བས་ཐོངས་པའི་སྒྲོན་པ་མངས། །

དགའ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་མི་ཆོ་བསྐྱལ་འདོད་ན། །

རང་རྒྱད་བྱམས་བཙེ་བསྐྱུན་པའི་ལས་ལ་འབོད། །

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྒྲིག་པ་སྟོ་བཟང་བཟོད་པ།

༡༥ ཡར་སྐྱལ་གྱིས་རྒྱན་པོ་འཛོན་མིར་གཏོང་བུལ་ལ། སྒྲོན་བཟོད་གྱིས་འཛོན་མི་རྒྱན་པོར་སྐྱར་བུལ།

༡༦ གལ་ཏེ་དགོ་ཅན་གྱིས་སྟོབ་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་འདོན་པའི་འབྲུལ་འདེབས་ཁ་ལོ་སྐྱར་ཤེས་ཆོ། སྟོབ་མའི་ཤེས་རྣམས་ཙམ་གསུམ་ལ་འཕོ་འགྱུར་མི་འབྱུང་བ་ག་ལ་སྤིད།

༡༧ ལྷ་རྒྱལ་མི་འདྲ་བའི་སྤང་མོལ་མེད་ཆོ་སྟོབ་གསོ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་ཆད་སོང་བ་རེད།

༡༨ ལྷ་མིག་གི་ཆད་གཞི་ནི་སྟོ་ཕྱགས་ཀྱི་ཟ་འབྲེད་ཐུབ་མིན་གྱིས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་དང་། སྟོབ་དེབ་ཀྱི་བཟང་ངན་ཡང་སྟོབ་མའི་སྟོ་སྟོ་འབྲེད་ཐུབ་མིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

༡༩ སྐྱུ་ཚོགས་ནི་ལག་ལེན་གྱི་སྟོབ་ཆེན་དང་། ལག་ལེན་ནི་སྟོབ་ཆེན་དེའི་སྟོབ་དེབ་གསོན་པོ་ཞིག་རེད།  
སྟོབ་གསོ་སྐྱུ་བ་གཅན་རོང་བསྟན་འཛོན་གྱིས།

# མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་པ་གནས་ནི་མིའི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཁག་ལ་མཐོང་ཆེན་བཅི་འདྲིལ་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་ཞིག་ཡིན།

ཆོ་བ་ཉན་བཟུ་ཤིས། རིག་གནས་ཁ་པ།

## སྒྲིལ་བའོ།

ཤེ་ཅིང་དབུ་ཁྲིད་ནམ་པས་རྒྱན་པར་གལ་ཆེར་འདྲིལ་པའི་མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་པ་གནས་སྤྱོད་མེད་ནི། དབུ་ཁྲིད་ནམ་པས་མིའི་ལྷན་སྒྲིལ་གྱི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཁག་ལ་མཐོང་ཆེན་བཅི་འདྲིལ་ཁྲི་ཅམ་སྤྱོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས་དེ་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཆེན་འགའ་ཞིག་བརྟོན་ན།

རྒྱ་རིགས་མི་མང་ལ་མངའ་བའི་ཐོབ་ཐང་གུན་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་ལ་འང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ལག་བསྟར་སྤྱོད་པ་དགོས།

“རྒྱ་ནག་ནི་བྱེ་མ་སྤྱུགས་པའི་ཤེལ་དམ་ཞིག་དང་མཚུངས་”ཞེས་མང་ལི་ཁྲུང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་འཕྲུལ་བདེ་སྤྱུགས་འཕེར་གྱིས་གྲུ་ཡངས་སྤྱིད་རྩས་ཤིག་ལག་བསྟར་མི་ཐབ་ཆོད་མ་ཞིག་གསུངས་པའི་ཐོས་ཐུབ་འཕྲུལ་ཁྲིད་ནམ་བཟླས་ཉེན་ཆེ་བས། གྲུང་ཁྲང་དང་དཔོན་ཆོས་རྒྱན་པར་མི་རིགས་དབར་མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་པ་གནས་དགོས་ཚུལ་ཡང་སྒྲོར་བསྐྱར་སྒྲོར་གྱིས་ནན་བཤད་བྱ་དོན་ལས། ཁོ་བོ་ཆོའི་རྒྱུད་སྤྱོད་ན་དོན་གནད་འདིའི་འདྲིལ་དང་མཐོང་ཆེན་ཡོད་མེད་ཆོད་དཔག་བྱེད་སྤྱོད། ཡིན་ཀྱང་དམག་ཤུགས་ལྷན་ན་གནད་དོན་གང་ཡང་ཐག་གཅོད་སྤྱོད་སྒྲུབ་པའི་འདྲུ་ཤེས་དེས། མི་རིགས་དབར་མཐུན་སྒྲིལ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་རྟོག་དཔྱད་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་འགག་ཟེན་པས་ཁ་བཤད་དང་ལག་ལེན་གོ་ཞོག་ནས་སྤྱོད་པའི་ལུང་གནད་དོན་འདི་ཉིད་ལ་སྤྱུག་ཡོད། མིའི་རིགས་གྱི་མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་པ་གནས་ནི་ཕྱི་ཉིད་དཔལ་འབྱོར་དང་སྒྲོབས་སྤྱུགས་ལ་སྒྲུབ་པ་མིན་པར་ནང་བསམ་སྒྲོའི་འདྲིལ་སྤངས་ལ་རག་ལས་ཤིང་། འདྲིལ་སྤངས་དེ་ཡང་འདྲིལ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པས་བཅོས་ཐབས་མེད་པར། གཅིག་གི་གཅིག་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་ཡིད་ཆེས་འདྲམ་མཉམ་སྤྱུགས་ལས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཅེ་མཆོག་གིས་“འཆམ་མཐུན་དང་ཆེག་སྒྲིལ་ནི་མན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་སྒྲོས་འགའ་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་ཆེག་སྒྲིལ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱུད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་དག་གཞོན་གྱིས་བཟོས་པའི་ཆེག་བསྒྲིལ་རྒྱན་གནས་སྤྱོད་པའི་བྱུང་རབས་མེད་ཅིང་། འབྱུང་འབྱུར་ཡང་ཡོང་རེ་མེད་”ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཤེ་ཅིང་སྤྱིད་གཞུང་གིས་དབར་བོད་མིའི་ཐོག་མིའི་འདྲུ་ཤེས་གྱི་ལྷ་སྤངས་བཟུང་མེད་པས་ལྷན་སྒྲིལ་ནས་མངའ་བའི་བོད་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་ཁག་ལ་དྲིལ་ལ་རྟོག་རྟེན་གྱིས་མི་ལོ་སྤྱིལ་པོ་ལྷ་བརྩུ་འདས་ཟིན། རྒྱ་ཉེས་ཆབས་ཆེན་འདིའི་འོག་གྲུང་ཁྲང་དང་དཔོན་ཆོའི་རེ་རན་བསྐྱུབ་ཐབས་ཤིག་གནས་ཡོད། ཅི་སྟེ་བོད་མིར་མིའི་འདྲུ་ཤེས་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་འོག་བོད་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་ཁག་ལ་མཐོང་ཆེན་བཅི་འདྲིལ་གིས་བོད་མིའི་སྒྲོ་ཁ་དང་འཆམས་པའི་གྲུ་ཡང་སྤྱིད་རྩས་ཤིག་ལག་བསྟར་སྤྱོད་པའི་ཐོད་མི་ཡང་བསམ་ཤེས་སྤྱོད་མཉམ་པ་གནས་ཀྱི་མི་སྟེའི་སྤྱོད་ཆོགས་ཤིག་ཡིན་པས་མཐུན་སྒྲིལ་མཉམ་པ་གནས་ཟེར་བ་ཅད་དོན་དུ་འདྲིལ་གལ་ལྟར་དོན་འཁྱོངས་ཡོང་བར་དེས། དོན་གྱི་དབང་འདིར་གཟིགས་ནས་ཡག་ང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་“རྒྱ་མིས་ང་ཆོར་རྒྱུར་མི་མཐོང་ཆ་འདྲིལ་བྱས་ན། ང་ཆོས་དེ་ལ་དཔག་པའི་ཕར་རྒྱ་མི་ལ་རྩན་འདགས་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་གནག་སེམས་གནོད་སེམས་བཅངས་གྱི་མ་རེད་”ཅེས་གསུངས་ཡོད། འཆམ་མཐུན་དང་ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་གཞི་རྩ་འདྲམ་མཉམ་ཡིན་ཞིང་། འདྲམ་མཉམ་ཡོང་མེད་དབང་རྒྱུར་བའི་ལག་ལེན་ལ་བརྟེན་ཕྱིར་འཆམ་མཐུན་ཡོང་ཐབས་ཤེ་ཅིང་སྤྱིད་གཞུང་གིས་བོད་གཙོས་གངས་ཉུང་མི་རིགས་

ཐོག་འཛིན་པའི་སྤྱི་དུས་ཏེ། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་རྒྱ་རིགས་གྲངས་མང་མི་རིགས་ནང་མི་མང་འཕྱུ་གྱིས་མཐར་  
མི་རིགས་ཀྱི་དོ་བོག་དཔྱད་བཞག་ཏུ་འགྱུར་གཞིའི་ངན་གཡོ་དག་ལ་དོ་གཞོངས་དང་བཅས་བཤག་བཅོས་ཀྱིས་རྒྱ་རིགས་  
མི་མང་ལ་མངའ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཀུན་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་ལའང་གཅིག་མཛུངས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ་རེད།  
འདི་ལྟར་བྱུང་ན་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་གནས་སྟངས་འོག་ལྷག་པའི་དཀའ་ཚུན་མང་དག་ཅིག་ནག་ཐོག་ཅག་ཁེལ་  
ཁྱེད་པེ་རྒྱར་འགྱུར་ཞིང་། རང་སྤྱི་དུས་སྤོངས་བཅས་ཡོང་ཐུབ།

**མི་རིགས་ཁག་གི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་སྦྱོར་སྦྱོང་སྒྲེལ་གསུམ་ཆོག་པའི་གྲུ་ཡངས་སྤྱི་དུས་ཤིག་  
ལག་བསྟར་བྱ་དགོས།**

མི་རིགས་ཁག་གི་སྐད་ཡིག་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་རིག་གཞུང་དག་ནི་མི་རིགས་དེ་དང་དེའི་དོ་བོ་གཞན་  
དང་མ་འདྲེས་པར་རྣམ་པར་འབྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་དེ་སྤྱི་དུས་མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ཡུན་གནས་  
ལྷུང་སྒྲེལ་དེ་ཅུམ་ཐུབ་པའི་བར་མི་རིགས་དེ་ཡང་འཆོ་གནས་ཐུབ་ལ། མི་རིགས་དེའི་སྐད་ཡིག་ཉམས་སྐྱད་ཀྱིས་  
སྦྱང་པའི་ཉེན་མོར་མི་རིགས་དེ་ཡང་རྩ་བཏག་ཏུ་འགྱུར་བ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་མིའི་རིགས་  
ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་དག་མེད་བཞག་ཏུ་གཏོང་བ་ནི་དོན་དུ་མི་རིགས་དེའི་ཆོ་སྤྱོད་ལ་ཆོལ་བ་དང་རྒྱལ་  
རྒྱུ་བཞག་བཞིན་ཡིན། ས་ཐོབ་འཕགས་པ་བཞིན་འཛིན་རྟེན་རང་དགའ་བས་རང་གི་སྒྲ་ཆོ་སྤྱོད་གསུམ་ལ་ཆོལ་  
ཡང་ཅི་མི་སྟུང་པར་བཟོད་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་ལ་གནས་རྒྱ་དཀའ་བས། དག་ནས་སྟོན་མའི་གཏམ་དང་ལག་ནས་  
རྒྱ་ཤོན་དེ་ཅུམ་བཏང་རུང་ཡ་ལན་དང་ཞེ་འཁོན་གྱི་བསམས་པ་འཇགས་ཐབས་ཤིག་མེད་པས་གོ་སྐབས་དང་བསྟུན་  
ཏེ་ཆོལ་ལན་སྟོག་རྒྱུར་ཐེ་ཆོམ་མེད། སྤྱི་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་སྟོག་ལ་ཆོལ་བའི་ས་རོལ་པོར་ཡིད་ཆེས་སྟོས་འགྲེལ་  
དང་མཉམ་གནས་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་མི་ལམ་དུ་ཡང་དཀའ་བས་པེ་ཅིང་སྤྱི་དུས་ཤིག་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་  
ཞེས་པ་སྦྱང་བསམ་ཞིག་ལས་མ་འདས། དོན་དམ་པའི་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དགོས་ཆེ་བོད་གཅོས་གྲངས་  
ཉུང་མི་རིགས་ཁག་གི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་སྦྱོར་སྦྱོང་སྒྲེལ་གསུམ་ཆོག་པའི་གྲུ་ཡངས་སྤྱི་དུས་ཤིག་ལག་བསྟར་  
བྱ་དགོས། འདི་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱས་པས་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་འཐོར་འགོ་རྒྱུའི་སྒོ་དོགས་དང་རི་བོར་གནས་དེབ་ཀྱི་  
མཉམས་ཁེལ་ལྟ་བུ་གནད་མི་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན་ཁེ་ན་ཁའི་མངའ་ཁོངས་ལྷུ་བེག་ཞེས་པའི་རང་སྦྱོང་ས་ཁུལ་དེར་  
ཕར་མའི་སྐད་ཡིག་བཀོལ་སྦྱོང་ཆོག་པའི་རང་དབང་ཆ་ཆང་དབུས་གཞུང་ནས་སྤྱད་རུང་། དེས་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་འཐོར་  
དུ་མི་འགོ་བར་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་ཡོང་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་བྱུང་ཡོད། དེའི་ཆོས་རྒྱུང་འདིས་པེ་ཅིང་གཞུང་  
འཛིན་མི་སྟར་རྒྱ་ནག་གི་རྩ་ཁྲིམས་ནང་གསལ་བའི་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྦྱོང་ཞེས་པའི་འབྲུ་དོན་ལྟར་ལག་བསྟར་  
བྱ་རྒྱུར་སྒོ་ཁོག་ཡངས་པོར་འབྱེད་དེས་ལ། ད་བར་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཐོག་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་སྤྱི་དུས་དག་  
རང་ཉིད་ཉམས་དམས་སུ་གཏོང་བྱེད་ཅིག་ལས། རྒྱ་ནག་གི་སྤྱུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་ཁེལ་ན་དང་རྒྱལ་འགལ་དུ་ལྷུར་  
ཡོད་པ་ཡང་རྟོགས་ཐུབ་དེས་རེད།

**ཆོས་ལུགས་ལ་མཐོང་རྒྱུད་གཙོད་ཀྱིས་འགོག་སྟོང་ནས་ཡང་བྱེད་མི་ཉན་པ་འདི་གནད་དོན་  
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།**

སའི་གོ་ལའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་བར་མེད་དུ་དམག་འབྲུག་གིས་ལྗེར་སྟུང་གནས་ས་གཡོ་བར་བྱེད་བཞིན་  
པ་འདིས། ཅི་ཞིག་གི་སྒོ་ཁ་མཆོམས་པ་དང་། ཅི་ཞིག་གི་སྤྱད་ཡ་ལན་སྦྱོང་གིན་པའི་བར་འཇམ་སྤིང་ལ་སྟོག་བཞིན་  
ཡོད་པས་ང་ཆོས་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱིས་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པ་ཞིག་དང་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་འཆོལ་  
དགོས་པ་ནི་གཡུལ་སའི་ཁྲིད་ཉེས་མེད་མི་མེར་ཁྲིམ་འབུམ་གྱི་ཆོ་སྤྱོད་ཅིག་དུ་ཤོར་དང་འཆོར་བཞིན་པ་དག་  
གིས་ཤུལ་ལུས་འཇམ་སྤིང་མི་མང་ལ་བཅོལ་བའི་རེ་བ་དང་ཁ་ཆེམས་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོས་ཁ་ཕྱོགས་དང་ཐབས་

ལམ་གསུམ་པའི་ཐོག་བསྐྱོད་དགོས་ན་བྱུང་ཟིན་པའི་དཀའ་ལྷོག་དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བཅད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ལས་མ་  
འདས། དེའི་ཕྱིར་ན་གདོད་མ་ནས་བག་ཆགས་ཟབ་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་བྱེད་སྒྲུའི་རང་དབང་ལ་  
བརྟེན་འཛིན་དང་གོང་བཀུར་བྱ་དགོས་པ་ལས། མཐོང་རྒྱུ་ལྟོགས་དང་བཀག་སྡོམ་བྱེད་མི་ཉན་པ་འདི་གནད་  
དོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། གང་ལགས་ཤེ་ན། སྤྱིར་དམག་འབྲུག་གི་འབྱུང་རྒྱུ་སྤྱོད་ཆོག་མཁོས་ཤིག་མཆིས་རུང་རྒྱ་  
རྒྱུ་མང་དག་ཅིག་ནི་ཆོས་ལུགས་དབར་གྱི་འགལ་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་ལ་ཕོག་ཐུག་བྱུང་བ་ལས་བྱུང་ཡོད། འདིའི་  
ཐོག་ནས་མིའི་ཤ་རུས་གསེང་ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཞག་པའི་བག་ཆགས་རི་ཙམ་ཟབ་མིན་དང་། དེའི་ཤུགས་རྒྱུ་དང་  
རྒྱས་པ། ཆོས་ལུགས་ཆེད་སྤོངས་གདོང་རི་ཙམ་ཕོད་མིན་སོགས་མཆོན་ཐུབ་པས་ཆོས་ལུགས་བྱེད་སྒྲུར་འགོག་རྒྱུ་ཚུལ་  
པ་ནི་རང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཁ་ཆག་སྤྱིར་ལ་ལྟ་བུའི་ཆག་སྤོངས་གཞི་ཞིག་ལས་མཐུག་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་སྤྱིན་ཐབས་  
མེད། དེའི་ཕྱིར་པེ་ཅིང་སྤྱིད་གཞུང་ནས་བོད་གཙོས་གངས་ལྷན་མི་རིགས་ཁག་གི་ཆོས་ལུགས་བྱེད་སྒྲུའི་རང་དབང་  
ཐད་ཐེ་བྱས་ཀྱིས་འགོག་སྡོམ་ཅི་རིགས་བཅུམས་དང་ཚུལ་བཞིན་པ་ནི་དབང་རྒྱུར་མཁན་དང་དབང་བརྒྱུར་བྱའི་དབར་  
ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བ་གཏན་བཟླག་གིས་དགྲ་སྒྲུར་འབྱུར་ངེས་པས། འཆམ་མཐུན་ཞེས་པ་ཡོང་ཐབས་མེད། དེས་ན་  
དངོས་ཐོག་བདེན་འཆོལ་གྱི་དོན་དམ་པའི་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དགོས་ཆོག་ཞེས་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་  
ཁག་ལ་མཐོང་ཆེན་བརྟེན་བྱེད་དགོས་པ་འདི་གནད་དམ་པར་ཐུག་ཡོད།

**རྒྱལ་བ་པའི་ཆེན་མཆོག་གིས་བོད་དུ་གདན་འདྲེན་གྱིས་བོད་མིའི་སེམས་ཁོང་གི་སྦྱོར་ལ་ཞི་ཐབས་བྱ་  
དགོས།**

སྤྱི་མཐུན་ཡོན་ཏན་ཤེས་པའི་དད་པ་རྣམས་དག་ཅིག་རྒྱུད་སྤེལ་ན་དཔེ་རྒྱུང་། པ་མེས་ཡང་མེས་ནས་གོམས་  
གཤིས་དང་བག་ཆགས་ལས་བྱུང་བའི་དད་དམ་འབྲུག་མེད་ཅིག་བོད་མིའི་སྤྱི་བཀུར་བཞིན་འཁོར་རྒྱུགས་བྱེད་ཀྱིན་  
ཆོ་སྤྱོད་ལས་ལྷག་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཏུ་སྒྲུལ་བཞིན་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བག་ཆགས་གདོང་ཟབ་ལྡན་པའི་  
བོད་མིའི་ཐོག་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་རང་གི་གཅེས་སྤྱོད་ལས་རིན་ཐང་སྤྱོད་ཏུ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་མཐུན་གཞི་མེད་སྦྱོར་བཞིན་བསྐྱོད་  
མར་ཞུ་རུ་བཅུག་དང་འབྲུག་བཞིན་པ་ནི་ཆོས་མེད་སྤྱོད་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དཀའ་ཆོག་ཅི་ཡང་མེད་མོད། ཆོས་བྱེད་  
མི་སྤྱིའི་དོན་ནས་བཤད་ན་རང་སྤྱོད་གཙོད་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་འབྱུར་གྱི་དཀའ་བའི་གནས་ཤིག་རེད། གནས་སྤངས་  
འདིའི་འོག་བོད་མིའི་སེམས་ཁམས་སྤྱོད་ལ་སྦྱོར་བཞིན་ཡོད་པས། པེ་ཅིང་སྤྱིད་གཞུང་ལ་ཞེ་འཁོན་རྗེ་ཆེད་དང་། ཡིད་  
ཆེས་རྗེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་མཐུན་པར་ཅམ་ཡང་སྤྱོད་གཤམ་མི་རུང་བའི་ཁར་གསུམ་འབྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་  
ཏུ་ཏུ་ལའི་རུ་ཆོག་ཅེས་ཁ་རྒྱུད་དང་། སྤྱི་མཐུན་པར་བྱེད་བཞིན་པ་འདིས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བཅུགས་པ་ལྟ་བུའི་  
ན་བྱུག་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པས་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་ཞེས་པ་རི་ལྟར་ཡོང་ཐུབ། སྤྱི་མཐུན་གསུམ་གཅིག་བཞིན་ས་  
ཆོལ་གསུམ་བོད་མི་བརྒྱ་ཕྱག་བཟུལ་བ་གསོད་སྤྱོད་བཅུ་བཅུ་གསུམ་དང་སྤོང་ཕྱག་བཟུལ་བ་རྒྱུད་རྗེས་དཀྱིགས་གསུམ་  
ཀྱིས་བཅོན་འབྲུག་བཀག་བསྐྱེལ་བྱས་པས་མཚན། བཅུ་ཕྱག་འགའ་ཤས་རྒྱུད་བདེན་མིན་པའི་ཁྲིམས་བཅད་འོག་  
སྤྱོད་ཐོག་དང་ཆོ་བཅོན་གྱི་ཆད་པ་ཕོག་པ་སོགས་དཀའ་ཆོག་ཅི་རིགས་དཔུལ་བ་མི་ཡུལ་འཕྲོ་པ་ལྟ་བུའི་མི་ཤི་རྟ་  
འབྲེལ་དང་ཁ་ཆག་སྤྱིར་ལ་བསྐྱོད་མར་བྱུང་རུང་། འཆོམ་ཞེ་བའི་བཀའ་དགོངས་རྣམས་མཐུན་དང་འགལ་དོགས་  
ཀྱིས་བཅོད་སྤོངས་གྱི་བརྒྱལ་ཞུགས་ལ་གནས་རུང་། ཤ་འཁོན་གྱི་ཆོར་ཤུགས་གཞོན་མི་ཐུབ་ཆོར་རང་སྤྱོད་གཙོད་རྒྱུར་  
གདམས་པ་ལས་པེ་ཅིང་གཞུང་གིས་གསོ་སྦྱོང་གནད་བའི་གཅེས་སྤྱོད་གཅིག་གི་ལུས་སྤོང་བ་སྤྱོད་ཙམ་ལའང་ཐོགས་རེག་  
མ་བྱུང་བའི་གནས་སྤངས་འདིས། རང་གི་སྤྱི་མཐུན་དད་ཀྱིས་དང་ཡིད་ཆེས་རི་ཙམ་ཕོད་མེད་བདེན་དབང་བྱས་ཡོད་  
ལ། པེ་ཅིང་གཞུང་ནས་ཀྱང་གནས་སྤངས་འགྲུལ་བ་ལྟ་བུའི་བོད་མིའི་ཡར་ལངས་ཞི་ཆོལ་དག་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མཐུན་མ་གཏོགས་  
ཞི་འཇགས་གདོང་མི་ཐུབ་པ་འདི་དོན་འཛིན་གསལ་པོ་བྱུང་བས། སྤྱི་མཐུན་དེར་ཏུ་ལའི་སྤྱི་མཐུན་པ་བོད་དུ་སྤྱོད་

དགོས་པ་བརྟེན་ཡོད། དེས་ན་རྒྱལ་བ་རྣམས་གཉིས་འཆོལ་ཞེས་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་ཐོད་དུ་གདན་འདྲེན་གྱིས་དང་གདུང་གིས་གཙུག་པའི་ཐོད་མའི་སྒྲིབ་ཁོང་གི་མ་ལ་ཞི་ཐབས་དང་། ཐོད་རྒྱུ་དཀའ་རྒྱུ་ལེ་ཐབས་མ་ཐུས་ཆོལ་རྣམས་མ་བཞུགས་པའི་དུས་མཚམས་སུ་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་ལྟ་བུ་རེད་ནས་སྤོང་བས་གསུམ་པའི་མཉམ་ཁོང་གི་ཤ་འཁོན་དང་། དང་གདུང་གིས་གཙུག་པའི་མ་ལ་ཡོངས་རྒྱུ་དུས་གཅིག་བསྟུང་མར་ཕྱིར་བཏོན་གྱིས་ཐུན་མ་གཤམ་པའི་ཡ་ལངས་ལས་འགུལ་དང་། ཕྱིན་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱལ་འཐབ་ཆོད་ཅིག་ཡོང་རྒྱུར་ཐེ་ཆོམ་མེད། དེའི་ཕྱིར་དཀའ་ཞེན་འདི་དག་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྒྱུ་ཐོད་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་ཡོང་སྟེ། རྒྱལ་བ་པམ་ཆེན་རྣམས་གཉིས་ཐོད་དུ་གདན་ལུ་བྱ་དགོས།

མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་གི་ཅ་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་དངོས་སུ་དགོས།

ཁྱིམ་རང་བཞིན་དང་ལུགས་མཐུན་རང་བཞིན་གྱིས་ཅ་ཁྲིམས་གཏན་འཁེབས་དང་། གཏན་འཁེབས་ལྟར་རྒྱལ་འབྲུག་དཔང་འཕེལ་གྱིས་ལག་བསྟར་དོན་འཁྲུངས་པུ་རྒྱ་ནི་མི་མང་དང་སྤྱི་གཞུང་གི་དབར་དང་། མི་སྡེར་དང་ཆོགས་པའི་དབར་ཡིད་ཆེས་སློབ་གཏན་དང་བཀའ་གསུང་ཅི་སྟེ། ལས་དོན་ཆོགས་ཆུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཅ་ཉག་གཅིག་དུ་འབྲུགས། ལྟག་དོན་རྒྱ་ནག་མི་མང་གྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མི་རིགས་དུ་མ་འདུས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་སྟབས་ཅ་ཁྲིམས་གཞིར་བཟུང་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་གྱིས་དང་བདེན་མིན་པའི་གནས་སྟངས་མཐའ་དག་ལས་རྒྱལ་བར་བྱ་རྒྱ་ནི་ལེ་ཅིང་སྤྱི་གཞུང་སྲ་བརྟན་ཡུན་གནས་ཐུབ་མིན་གྱི་འགག་ཅར་ཐུག་ཡོད། ཐོད་དང་ཤིན་ཅང་ས་ཁུལ་དུ་བཀག་ན་མི་ཁོག་ཅིང་མནན་ན་མི་གཞོན་པའི་བདེན་དོན་གཅིས་སློབ་གྲིས་སྤྱང་མཁན་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆར་རྒྱུ་གི་མོ་བརྟེན་པ་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དག་རྒྱ་མེད་རྒྱུ་མེད་དང་སྤྱི་རྒྱལ་དགས་ནས་མིན་པར་ལེ་ཅིང་སྤྱི་གཞུང་གིས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་ཅ་ཁྲིམས་དག་ཤོག་བུའི་སྟེན་གྱི་སྤྱང་བརྟན་དུ་བརྟེན་ཏེ། བྱངས་ཤུང་མི་རིགས་ཤོག་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་གཏའ་གཞོན་བཟུ་གཞོག་དང་། གཤོད་ཤོག་བཅོམ་གསུམ་ཤོགས་རྒྱལ་འབྲུག་སློབ་གྲོལ་སྤྱོད་པའི་ཐལ་སྤྱོད་འདི་དག་གིས་ཉེས་བསགས་རན་འབྲས་ཤིག་ཡིན་པ་༢༠༠༥ལོའི་ཆོལ་གསུམ་ཐོད་མའི་གནས་ས་འགུལ་བར་བྱེད་པའི་ཡར་ལངས་ཞི་ཆོལ་སྐབས་ཀྱི་འཕྲོད་ཆོག་དག་ལས་གསལ་ཐོར་མཁྱེན་ཐུབ། འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་གནས་སྟངས་གིས་མི་རིགས་ཁ་བྱལ་འགྲོ་རྒྱུ་བཟོ་བའི་ལེ་ཅིང་གཞུང་གིས་སྟོན་ཆུད་ནས་རྟོགས་ཡོད་པས། འདས་པའི་གོང་མ་ཁག་དང་གོ་མིན་ཏང་གཞུང་གིས་མི་རིགས་གཏའ་གཞོན་རིང་ལུགས་ལག་བསྟར་ལ་སྤྱོན་བརྟེན་གྱིས་མར་ཁེའི་ལེ་ཞེན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པར་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་དང་ཆོག་སྒྲིལ་མཉམ་གནས་ཡོང་ཆེད་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་གི་ཅ་ཁྲིམས་གཏན་འཁེབས་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་ཐོག་གནས་ས་ལྟ་བུའི་ཉེ་བཀ་བྱུང་བས་བརྟན་ལྡིང་མེད་པའི་གནས་སྟངས་འོག་ཆོས་དུ་མ་མེ་མེད་མོ་ལ་ནས་རྒྱུ་ལས་དུ་བཏང་པའི་གནས་ཉེས་མཐའ་དག་ལེ་ཅིང་གཞུང་འཛིན་མི་སྤྱར་ཡོད། འདི་ལྟར་ཁྲག་དང་མིག་རྒྱུ་བཞུར་རྒྱུ་ཆད་མ་ལྟོང་བའི་གནས་སྟངས་འོག་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དགོས་གལ་བརྟེན་བཞིན་པ་ནི་དགོད་བྲོ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ལས་མ་འདས། རྒྱུ་ཆད་མེད་པའི་དཀའ་རྒྱུ་འདི་དག་མའི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཁག་ལ་བརྩེ་མེད་དོག་རྟེན་ལ་བཏང་བའི་གནས་སྟངས་འོག་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པས། ཞི་ཆོལ་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་རུང་ཟད་བྱུང་འབྲལ་དག་སྤྱོད་གྱིས་མགོ་གཞོན་བྱེད་རྒྱུ་འདིས་གནས་སྐབས་རིང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞི་འཇགས་ཐུབ་རུང་། ནང་བསམ་པའི་ཡར་ལངས་འཐབ་ཁེམས་དང་ཤ་འཁོན་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། དག་གཞོན་གྱིས་སུགས་ཀྱི་བརྟན་ལྡིང་ནས་ཡང་བཟོ་མི་ཐུབ། དེ་ལྟར་ཡང་ལགོང་ས་མཆོག་གིས་“གདུག་རྒྱུ་དག་གཞོན་རིང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། རང་དབང་དང་དང་བདེན་གྱི་འཕྲོད་སྤྱུ་ནས་ཡང་འགོག་མི་ཐུབ”ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་དཀའ་རྒྱུ་འདི་དག་གཏན་དུ་ཞི་འཇམ་གྱིས་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དང་ཆོག་སྒྲིལ་བརྟན་ལྡིང་དགོས་ཆེ་དག་ཤུགས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་དབང་སྤྱོད་མིན་པར་

ཡང་ས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་གི་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཁག་གཞི་ཙམ་བཞག་པའི་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་གི་ཙམ་  
 ཁྲིམས་དག་ལག་བརྟུར་དངོས་སུ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། འདི་ནི་ཡལ་ལང་ས་མཆོག་གི་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་དམིངས་དོན་དང་རྒྱ་  
 བོད་མི་རིགས་དབང་མ་ཐུན་སྤྱི་མ་མཉམ་གནས་ཡོང་བའི་ལམ་ཁག་ཅིག་ལུ་དེ་ཡང་ཡིན།  
 དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ། ཆབ་སྲིད་ལམ་སྟོན་ཁག་རང་སྤྱོད་གི་བཀོད་སྟོན་གི་ལམ་ནས་གཞུང་གི་དང་རྒྱུང་ཡོང་ཐབས།  
 ལོ་ནག་དང་བཤད་ཡམས། ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་སྟོན་ཚུགས་བརྟུས་ཁག་།

འགན་འཁུའི་ཚུལ་སྤྱི་པ་ཐུབ་བསྟན་གྲགས་པ།

མཁུག་བརྒྱ་བཞི་གཏམ།

འདོག་མི་སྐུ་པའི་དུས་ཀྱི་འཕྱར་འགྲོས་ལ་བརྟེན་འབྱུག་ཙམ་རིང་སྟོང་ལོ་དགུ་པ་ཤར་ཟིན་པ་  
དང་མཐོ་སྟོང་ཀྱི་དུས་དེའི་《གཞུང་བཞད་སྒྲུ》ཡང་འདོན་རན། སྟོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྐུ་གཙུག་ཅི་  
འདེགས་འདོག་ཀྱང་ལྷུང་བས་ཚོམ་རིགས་སྣ་མང་ཞིག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་ཅོག་ཅིའི་སོག་དུ་སྐྱེད་ས་པ་  
ན། ཚོམ་སྒྲིག་པར་འདེམས་བཀོད་ཀྱིས་གདོང་སྟོང་མ་ཞེན་པས་འདེམ་གཞིག་གི་གནས་སུ་  
སྐྱེད་འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་ལ་མ་འདོམས་པར་ངལ་བ་བྱུང་བས་དུ་ཀྱིས་ཚོམ་རིགས་བཀོད་འབྲེམས་  
བྱས་ཏེ་འབད་ཁུལ་ཀྱིས་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་བཏོན་ཡོད་མོད། དེ་དུ་ཅག་ཚོམ་སྒྲིག་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེས་  
སྐྱེད་གི་སྐོས་རབ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ཉམས་ཚུང་ཞེན་པས། འདིར་འཁོད་ཚོམ་རིགས་སྒྲིག་འབྱུག་སྐོས་  
སྐོས་གང་མཉམ་ནས་ཞེན་ཆ་ཡོད་མིད་པས་བཙེ་ལྟན་གྱི་སྟོང་གྲོགས་རྣམས་དང་། སྟོག་པ་ཤི་ ཚོམ་  
པ་ཤི་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་སྒྲེལ་ཉེས་འདོག་གི་བཀའ་སྟོང་ཅི་  
མཆིས་འདི་ག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་འབྲེལ་གཏུག་ཡོད་པར་བྱ།

གསལ་ལ་བཞག།

[illegible]

གལ་འགངས་ཆེ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ལ་འདིར་བཀོད་ཚུལ་འགས་ལྟམས་ཀྱི་བརྒྱུད་དོན་དག་འདི་  
གའི་མཚོ་སྒོ་བ་དང་ཚུལ་ཞིག་པའི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱུང་བ་མེད།

ཚཱ་ཏིགས་གར་ཞིག་ལ་དྲགས་ཆར་ཡོད་ཆེ་ལགན་འཁྲིའི་ཚཱ་མྱིག་པར་དྲི་གཏུག་ཡོད་པར་བྱ།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་ཆོག་ས་ཁུང་གིས།









གནོད་

འགོ་བྱང་མ་ཐོད་དང་འབབ་མ་རྒྱ་གར་ཡིན་པས།  
བཙན་བྱོལ་ཐོད་མི་འདུག་པའི་མཆོད་བྱ་པ།  
ཐོད་ཀྱི་མིག་གཞུང་བྱང་མ་བཙན་གིང་ཐ་ཆེ་བ།  
དཔར་རྒྱ་མ་ཆེ་གིང་རྒྱ་མ་རྒྱ་མ་ཐོག་མ་གྱི་བྱང་  
ཆོས་མཆོད་པ་ཡིན།